

## **"Das war mir zu wenig" - mit Empathie für mich und den anderen Kritik entschärfen und das Leben leichter machen !**

Neulich bei einer Seminarabschlussrunde. Ein Schnuppertraining von 3 Abenden, erster Abend, 12 Teilnehmer, der 3. in der Runde zieht Resümee und sagt: "Das war mir zu wenig ...." und dann lief mein innerer GFK-Prozess ...

Ich spürte wie sich mein Körper zusammenzog, erstarrte, die Atmung stockte .... und dann die ersten Gedanken, die aufsprangen - wie Weltmeister im 100-Meter-Lauf, und in etwa so loslegten: "So, so! Das war dir also zu wenig ....." und dann legte sich schon ein innerer Empathie-Schalter um ..... (zwar noch nicht Weltmeister im 100-Meter-Lauf, aber schon im flotten Trab daherkommend): "Moment, darf ich nachfragen, um sicher zu sein, dass ich verstanden habe - dir war das zu wenig und du bist noch unzufrieden, weil du gerne schon mehr für dich profitiert hättest, mit etwas, das du praktisch und schnell verwenden kannst?" ..... die Antwort des Teilnehmers: " Äh, ja, ich hatte mir einfach was anderes erwartet, als ich herkam", und gab die kleine "Sprechgiraffe" an seinen Nachbarn weiter;" ..... und ich merkte, mein Körper entspannte sich wieder und die Atmung konnte auch wieder fließen, ich folgte mit meinem Blick der kleinen Giraffe zum nächsten Teilnehmer und war wieder präsent.

Es folgten begeisterte, interessierte, motivierte, sprühende Wortmeldungen der anderen 9 Teilnehmer. Als ich dann am Wort war und die Runde schloss, war es mir möglich, mit 90 Prozent Wertschätzung in Kontakt zu sein, mich zu freuen und gleichzeitig für die ehrliche Rückmeldung zu bedanken. Fall erledigt - dank friedisch☺

Hintergrundgeschichte:

Wenn ich früher von meinem Vater oder in der Schule solche oder ähnliche Aussagen hörte, dann versetzte mich das damals ganz schön in Stress - und der war es, der auch heute noch - ca. 35 Jahre später - in mir aufsprang. Dank Selbstempathie für mich (Körper spüren und Gedanken erkennen und umwandeln) und dank Empathie für den Teilnehmer (umschalten und seine Seite hören) konnte ich in Leichtigkeit mit "Kritik" sein, sie stehen lassen und erst nehmen und mich dann wieder dem vielen Wunderbaren zuwenden, das ich auch gehört hatte. Fast paradiesisch ...

Wie siehst du das, lieber Leser?  
Freue mich schon auf Rückmeldungen☺

DANKE, Nicola