Hallo, herzlich willkommen in diesem Video. Und in diesem Video geht es darum, wie du anderen Menschen Feedback geben kannst. Das wirst du jetzt nämlich jetzt extrem brauchen. Wenn du schon begonnen hast, deinen Sehnsuch zu sagen, für dich immer wieder auszusprechen, dann kann es schon sein, dass du in deiner Familie oder in deinem direkten Umfeld Situationen hast, wo du jetzt beginnst dich wertzuschätzen, du beginnst dich ernst zu nehmen, du beginnst zu sagen, okay, ich bin jetzt genug so wie ich bin. Und die anderen gehen mit dir noch so um, wie sie hat immer mit dir umgegangen sind. Und es könnte sein, dass du zum Beispiel wegen Harmonie oder Frieden oder was auch immer, bis jetzt nicht so sehr viel gesagt hast, wenn dir etwas nicht gepasst hat. Oder du konntest es nicht so sagen, dass das ein normales Gespräch ist und vielleicht gab es bis jetzt immer wieder Streit. Und es ist extrem wichtig, dass du lernst, auf eine Art und Weise Sachen zu kommunizieren, wo es nicht im Streit ausartet und wo du auch nicht mehr so dich zurückziehst in dein Schneckenhäuschen und dann brichst du Beziehungen ab oder du schweigst, aber innerlich kochst du. Ja, und der erste Punkt ist wichtig zuerst deine eigene Haltung. Und sehr oft, wenn es Schwierigkeiten gibt, haben wir diese Haltung, ich bin okay, meine Sichtweise ist richtig und andere ist nicht okay. Und dann greifen wir den anderen an. Also wir haben das Gefühl, wir haben schon Ehrecht, wir machen es richtig und der andere macht alles falsch. Und dieser Haltung, daraus wird niemals ein richtig gutes Gespräch werden. Weil du wirst immer so von oben herab auf den anderen zu gehen und das ist für den anderen kein gutes Gefühl und du kommst auch nicht am Ziel. Und der andere wird sich verteidigen wahrscheinlich. Und da gibt es eine andere Möglichkeit, das gibt es auch manchmal, wenn es auch um das Thema mit Vorgesetzten geht. Ich bin nicht okay, aber der andere ist irgendwie okay, der ist so groß und so weiter und man traut sich nichts zu sagen, man fühlt sich so unterwürfig. Also auch da ist ganz wichtig, diese Gespräche werden auf dieser Art und Weise auch nicht funktionieren, weil einfach dieser Unterschied da ist. Und diese Einstellung ist sehr oft, wenn wir Preise erhöhen. Dann fühlen wir uns so, als ob wir nicht okay wären oder als ob wir von Menschen viel Geld verlangen wollen und das ist nicht gerecht oder wir haben gewissensbisse. Also auch diese Beispiele gehören hier rein und wir haben das Gefühl, ja und die anderen sind okay und ihre Einschätzung zu unserem Wert, zum Wert von unserem Programm ist okay und vielleicht unsere Einstellung oder Einschätzung ist nicht okay. Die richtige Haltung ist, ich bin okay, du bist okay. Also der andere ist, ob er sein darf, auch wir ist. Und da helfen auch wieder unsere eigene Sehnsüchte, die erste Zweifahl, dass der andere wirklich sein darf, wie er ist, dass er genau so wertschätzt und dass du auch in dem Gespräch hineingehst, auf Augenhöhe. Deswegen ist ganz wichtig, dass wenn irgendwie was passiert, das haben wir auch lernen dürfen, dass du in der Situation, wenn was da ist und du so richtig anfangs zu Brodeln und zu kochen, lernst, in dem Moment zu schweigen, weil in dem Moment ist es ja oft in dieser Haltung, ich bin okay und dann hat sie etwas Blödes gemacht oder was Schlechtes gemacht und das macht man so nicht und so weiter und dann hat man immer wieder diese Unterschied in der Größe und es ist wichtig, dass wir lernen, in jeder Darf diese Sichtweise haben, wie sie sie gerade haben. Und ich kann auch sagen, dass hier diese erste Punkt könnte auch Timing heißen, vielleicht können wir auch darauf schreiben, was du angesprochen hast, weil das richtige Timing etwas zu sagen ist das. Das heißt zum Beispiel, du kannst sagen, okay, ich schätze mich wert und weil ich mich wertschätze, ist es wichtig, dass ich etwas sage und ich schätze mich auch so sehr wert, dass ich wirklich jetzt ein Gespräch in diesem Bereich führen möchte und ich schätze auch den anderen Wert, so wie er jetzt ist. Und wenn wir jetzt gerade zum Beispiel alle beide aufgebracht sind oder nur ich oder nur der andere aufgebracht ist, dann ist es auch eine Art von Wertschätzung, dass ich nicht unbedingt alles jetzt besprechen muss und das ist nicht einfach, das sage ich dir. Das war eine meiner größten Herausforderungen, dass ich immer alles besprechen wollte und zwar dann, wenn ich das wollte und wenn ich unglücklich war und dann habe ich das Gefühl gehabt, ich kann nicht schweigen, ich muss das jetzt sagen, weil wenn ich das jetzt nicht sagen kann, dann ist mein ganzes Tag ganz schlimm und dann kann ich platzen und, und, und. Und deine eigene Wertschätzung ist zu dir, wenn du sagst, okay, ich werde dieses Thema auf sicher, also sicher ansprechen aber auch die Wertschätzung zu dem anderen, dass ich ihn nicht kaputt mache oder dass ich ihn nicht zu nicht mache, wenn ich gerade aus einem Grohl oder wenn die Sachen bei uns aufgestaut sind, weil wir vielleicht Monate oder Wochen oder Jahre, nix gesagt haben, da ist eine Flut von Wut oder eine Flut von Unzufriedenheit da und wenn wir in dem Moment dem anderen etwas sagen, dann kann das auch vernichtend sein oder wir mindestens mal zum Streit führen. Also das ist eine eigene Wertschätzung und die Wertschätzung zu dem anderen, dass wir das Timing einhalten. Also da immer wieder deine Sehnsüchte zuerst wieder für dich annehmen, weil sehr oft sind in diese Situationen da sind, bist in einer deiner Sehnsüchte gerade lang gekatzt worden. Es ist ganz wichtig, dass du dann nachschaust, welche und dann gibst du dir das zuerst, bevor du in das Gespräch reingehst. Dann kommt ja auch beide auf die Höhe, du gibst es dir selbst zuerst, aber du stellst dem anderen genauso diese Sehnsucht auch zu. Also es kann dir richtig gut gehen auch, wenn das Problem noch nicht gelöst ist oder das Thema noch nicht angesprochen ist, das ist ganz wichtig. Der zweite Punkt ist Situationen schildern. Und sehr oft ist da schon ein ganz, ganz wichtiger Punkt passiert. Also immer wieder sagen, kannst du dich erinnern? Vorgestern oder gestern war diese Situation, ich habe das gesagt, darauf hast du das gesagt. Kannst du dich daran erinnern? Ganz wichtig, diese Situation beschreiben. Und dann kannst du dich daran erinnern, damit ihr wirklich über das Gleiche redet. Sehr oft gehen wir in ein Gespräch hinein und wir haben unsere Sicht von dieser Situation und anderen ganz andere Sicht. Und sehr oft passiert hier schon ganz viele Heilungen, wie wir aussprechen, kannst du dich daran erinnern, diese Situation, was passiert und du hast das gesagt. Und vielleicht sagt der andere, Entschuldigung, dass du das so aufgefast hast, aber das habe ich gar nicht damit gemeint. Und dann kommt in ein Gespräch und sehr oft ist hier schon das ganze Gespräch vorbei. Und das ist auch da der ganze Wut vorbei, weil man einfach mit einem was anderes gesagt hat, aus wie er es aufgefast haben. Es gab eine Zeit, es waren drei Monate, wenn ich mich gut erinnern kann, dass wir immer wieder etwas reininterpretiert haben, was der andere gesagt hat. Das heißt, und dann haben wir ständig gezockt. Das war echt kein spaßiges Zeichen. Das war 2008 und wir waren da in einem Coaching. Und unser Coach hat uns gesagt, das war unser erstes Coaching, er hat uns geholfen, unsere Berufung zu finden. Und er hat gesagt, ja, stellt einfach mal die Frage, was meinst du damit? Das heißt, der andere sagt etwas und du denkst, das ist eine Kritik. Oder du denkst etwas Negatives. Oder er sagt etwas, was bei dir total zweideutig ist. Und wenn du zurückfragst und fragst, was meinst du damit, dann kann der andere sagen, und ich war so oft überrascht, weil Daniel was ganz anderes gesagt hat, was er damit gemeint hat, was ich verstanden habe. Und dann haben wir extrem viel dazu gelernt, dass wir immer wieder gefragt haben, was meinst du damit? Und noch ein ganz wichtiger Impuls, wenn die anderen dir etwas sagen, was zweideutig ist, was könnte zum Beispiel ein Lob sein oder eine Anerkennung sein, aber es könnte auch sein, dass versteckte Kritik da drinnen ist. So gastisch oder ironisch. Zum Beispiel die jüngste Kundin von uns ist 17. Und sie hat jetzt um Hilfe gebeten und dann eine Person und sie konnte das Null um Hilfe bitten. Und jetzt kann sich schon richtig gut, aber die Antwort war, du warst, also okay, ich kann dir helfen. Und dann wurde sie noch gefragt, was sie macht, dann hat sie erzählt, was sie macht und dann hat diese Person geantwortet, ja, du hast immer schon die Sachen anders gemacht. Und unsere Kundin, die 17-Jährige war volle keine Beleidigt, weil sie gedacht hat, dass diese Person sagt, sie ist nicht richtig, sie ist falsch, sie war schon immer anders als die anderen, sie musste immer anders machen als die anderen. Sie muss immer quasi extra Wurst haben, also sie war volle keine Beleidigt. Und dann haben wir ihr und den anderen auch beigebracht, wenn zweideutige Sachen kommen, dass immer, immer, immer als Kompliment aufnehmen. Und das musste ich auch total lernen, weil... Das ist positiv. Weil ich auch sehr oft so etwas reingehört habe, was die anderen gesagt haben. Und als ich gelernt habe, okay, wenn etwas zweideutig ist, dann nehme ich immer das Beste davon raus, danach hatte ich echt ein ruhiges Leben und das wünschen wir euch auch. Genau, das Dritte ist, dass du sagst, wie hast du dich gefühlt? Das heißt, zum Beispiel bei der Situation sagst du, kannst du dich erinnern, gestern waren wir, oder vorgestern oder vor drei Tagen, waren wir in der Küche, du hast gekocht, ich habe das gesagt, und du hast das gesagt. Und dann... Und dann der Andere sagt, ja, kann ich mich erinnern? Ja, kann ich mich erinnern, also das ist quasi, ja, das war so. Also Punkt zwei? Dann sagst du, zum Beispiel, du kamst, das ist von einer Kundin von uns, du kamst in die Küche, ich habe gerade Tomaten aufgeschnitten, und du hast das Messer aus meiner Hand genommen, und dann hast du begonnen, die Tomaten aufzuschneiden, und dann kannst du sagen drittens, das ist quasi dein Gefühl, dann solltest du sagen, und ich habe mich total korrigiert gefühlt, oder ich habe mich nicht gut genug gefühlt, oder was auch immer, du dich gefühlt hast. Oder du kannst auch sagen, ich habe mich gefühlt wie ein kleines Mädchen, obwohl ich schon seit 20 Jahren in der Küche koche. Also du sagst, wie hast du dich gefühlt, und du sagst nicht, und du hast mich so blöd gehalten, dass ich nicht immer eine Tomate aufschneiden kann. Also du sagst nicht, was der Andere getan hat, du gibst auch keinen Vorwurf, wie konnte ich das Messer aus meiner Hand nehmen? Oder sowas ähnliches, sondern du sagst, wie du dich gefühlt hast. Weil du darfst dich so fühlen, wie du dich fühlst, und das ist ganz wichtig, dass der Andere auch weiß, welche Handlungen, welche Gefühle bei dir verursachen. Und wenn du dann sagst, ich habe mich klein gefühlt, oder ich habe mich nicht wertgeschätzt gefühlt, oder ich war dann richtig traurig, was auch immer, also du sollst lernen, nach der Situation wirklich deine Gefühle zu äußern. Und das ist ganz, ganz wichtig, weil du dann in dem Moment bei dir bleibst. Du gehst nicht zu dem Anderen, was dir jedenfalls falsch gemacht hast, du bleibst bei dir. Weil wenn du angreifst, wird Andere sich versuchen zu verteidigen. Und auf einmal steht die Beide da, und sie ist halt voll im Streit wieder. Das heißt, du hast das falsch gemacht, du hast da etwas nicht richtig gesagt, und du hast so, also gerade ist so wichtig, dass wir lernen, wie habe ich mich gefühlt. Und wenn der Andere Person dann sagt, ja, aber und fängt dann dich an zu greifen, kannst du sagen, stopp, ich habe dich jetzt gerade nicht angegriffen, ich habe nur gesagt, wie ich mich gefühlt habe. Du kannst mir auch gerne sagen, wie du dich gefühlt hast, aber bitte nicht angreifen, ich möchte keinen Streit, ich möchte einfach nur, dass über die Situation reden. Es geht nicht um Menschen, es geht hier wirklich um die Situation. Also das hat in uns eher sehr viel geholfen. Ich habe immer, wenn wir Sachen angesprochen haben, ich habe immer nur die Situation gesehen. Und nie, das war Sylvia. Also Sylvia habe ich einfach lieb. Und egal, wenn irgendetwas war, dann habe ich für mich über die Situation geredet, also darum, dass ich sie angreifen wollte, habe das trotzdem oft am Anfang noch gemacht, die falschen Worte gesagt, aber für mich war das irgendwie dann, ja, ich habe nicht nicht angegriffen. Und das hat Sylvia auch wieder nicht verstanden, das kann eigentlich doch, also ich durfte da auch lernen, meine Worte richtig zu wählen, wie ich mich dann mehr gefühlt habe. Aber es geht wirklich nur um die Sache. Wenn wir die Sache klären, ist der Streit ganz, ganz schnell wieder vorbei. Also da auch wirklich den anderen helfen, wenn der Ankreis sagt, nicht dann wieder gleich wieder in der Verteidigung reingehen, sondern stopp. Ich habe dich nicht angegriffen, ich möchte auch nicht, dass du mich angreifst, sondern sag einfach, wie du dich gefühlt hast oder was du einfach dabei gedacht hast. Zum Beispiel, weil diese Kundin war, dass der Mann gesagt hat, ja, ich wollte dir nur helfen. Und dann dürfen die beiden lernen, dass sie besprechen, in welchem Bereich möchte sie Hilfe annehmen und in welchem Bereich möchte sie sich weiterentwickeln und in welchem Bereich passt es für sie, so wie das ist. Weil wenn wir von jemandem nicht lernen möchten, dann kann der andere uns auch nicht helfen. Dann wird es immer wieder quasi zu Missverständnissen führen. Und das ist auch die Frage, warum will ich von dem anderen nicht lernen. Das ist auch eine Frage, was dann in solchen Situationen geklärt gehört. Das gehört eigentlich schon fast zum vierten Punkt, wo man dann sagt, was wünsche ich mir in dieser Situation? Wie wünsche ich, dass du in diesem Moment auf mich zugehst und wie du mir helfen kannst, weil ich möchte gerne auch geholfen werden. Also wenn jemand dir was zeigen möchte, was du vielleicht auch schon in den 20 Jahren in der Küche gestanden hast und der sagt, wenn du das so machst, geht es einfacher, sag einfach, ich wünsche mir, dass du es so oder so auf diese Art und Weise das machst und mir zeigst. Aber nicht einfach nur ein Messer weg und zack, zack, zack. So machst du das. Und wenn du sagst, ich würde mir wünschen, ich sage jetzt ein anderes Beispiel, ich liebe meine Probleme auszusprechen. Also ich liebe, wenn etwas passiert, sehr oft habe ich noch gar keine Klarheit, aber ich liebe alles rein hier zu erzählen. Und am Anfang war das schon, dass ich ihm erzählt habe, ich habe einfach nur begonnen zu erzählen über eine Situation. Und Reynier hat zwei, drei Sätze angehört, für mich gefühlt, es war mehr. Und danach hat er schon gleich seine Tipps gegeben, hat er schon gleich gesagt, ja, du solltest nicht oder solche Sachen. Oder warum regst du dich auf? Und dann habe ich, das war das schlimmste, und ich habe auch immer gesehen, und dann war das so, dass ich ihm sagen musste, ich würde mir wünschen, dass ich einfach mal meine Seele ausreden kann. Also ich rede und ich sage alles, was ich sagen möchte, und dann sage ich dir, okay, und jetzt bin ich fertig. Und jetzt kannst du sagen, was du siehst, oder ich möchte, dass du jetzt deine Sicht sagst, oder ich möchte, dass du mir jetzt hilfst, oder was soll ich jetzt machen, oder ich möchte das machen, was sagst du dazu, was auch immer. Und ich musste ihm das sagen, dass er ein bisschen nicht so schnell sein soll mit diesen Sachen, weil er natürlich mit ihm erhelfen möchte. Aber mein Bedürfnis zuerst war, dass ich mal einfach zehn Minuten reden darf, ja. Und dieser Wünsche, wie du möchtest, das andere mit dir umgehen, das ist total wichtig, weil erstens wissen wir das gar nicht, dass du das nicht so schnell bist, das ist total wichtig, weil erstens wissen wir das gar nicht, was, also Punkt drei, wir wissen uns gar nicht, wie wir uns fühlen. Wir denken nur, der andere macht alles falsch. Und deshalb, wenn du denkst, okay, wie habe ich mich eigentlich gefühlt, das hilft dir total auch bei deinen Sehnsüchten, dass du sie in Anspruch nehmen kannst. Und viertens, wir wollen immer, das ist Wünsche, wir wissen immer, was wir nicht wollen. Aber du sollst für dich rausfinden, was ist das, was du willst und lernen das zu kommunizieren. Und manchmal habe ich gedacht, ja, Punkt vier, das haben wir auch von unserem Coach gelernt, das war der zweite Coach von uns, und der hat gesagt, Wünsche, okay, was für Wünsche habe ich, keine Ahnung. Also ich musste auch lernen, zu wissen, was ist die Lösung für mich, also in Lösungen denken und nicht in Problemen. Und was ist das, was ich will und nicht, was ist das, was ich nicht will. Und dieser Punkt vier, du wirst manchmal nachdenken und zuerst weißt du noch nicht, was ist die Lösung. Genau, dann der letzte Punkt fünf. Da geht es um Freiheit. Also ganz wichtig, dass du den anderen und dir selber auch die Freiheit lässt, deine Wünsche zu erfüllen oder nicht. Und aber auch ganz wichtig, wenn da etwas verändert, wenn du wünschst, dass da eine Veränderung gibt, ist es sehr oft noch der Fall, dass man doch noch auf die falsche Art und Weise reagiert, dass man es nicht nach einmal gehört, gleich umsetzen kann beim nächsten Mal. Also wo Silvia auch mir erzählt hat, dass sie gerne wollte, dass sie mir zuhören, was sie im Anfang alles hat, denn es hat gedauert, bis ich das gelernt habe. Also gibt da den anderen auch die Freiheit, diesen Prozess zu durchgehen. Und nicht beim nächsten Mal, wenn wieder etwas passiert, gleich sagen sie, hey, wir haben doch darüber gesprochen und wieso machst du das nicht so. Auch zu wissen, wenn ihr dann über die Wünsche geredet haben und der andere gesagt hat, okay, wirklich mein bestes Tun, vertraue dann auch darauf, dass der andere seinen Schritte tun wird, aber nicht, dass er sofort alles umsetzen kann. Also ganz wichtig ist, der andere hat auch die Freiheit zu sagen, nee, das kann ich gar nicht sehen oder so will ich das gar nicht machen. Und dann seid ihr wieder in einem Gespräch, wo es darum geht, okay, was meinst du, was ist deiner Meinung nach die Lösung. Und dann werdet ihr sicherlich etwas finden, was für euch beide auch was. Aber es kann auch vorkommen, das sage ich jetzt nicht in der Ehe, sondern manchmal mit Kunden, manchmal mit Freunden. Also wie verändern uns jetzt gerade in diesem Prozess und das heißt auch, dass unser Freundeskreis sich verendet. Und das heißt, wenn wir zum Beispiel Freunde haben, bei denen wir hier immer wiedergeben und kommt nichts zurück, kann schon sein, dass wir unsere Wünsche äußern und dann sagen sie, ja, aber ich bin schon daran gewöhnt, dass du dich immer wieder um mich kümmerst und dass du immer wieder anrufst. Und ich kann mir nicht vorstellen, dass ich jetzt bei dir anrufe. Und dann hast du immer wieder die Wahl quasi, ob du diese Freundschaft noch behalten möchtest oder Konsequenzen ziehst und Freundschaft für dich, für Freundschaften öffnest, wo es ein Geben und Nehmen gibt und nicht nur ein Nehmen. Das heißt, diese Freiheit bedeutet immer wieder, dass wir ein Prozess gehen dürfen mit anderen Menschen, wo sie mit uns mit lernen, wir müssen auch einiges lernen. Und es heißt auch, dass wir beginnen, Konsequenzen zu ziehen. Aber ich meine jetzt nicht, dass du deinen Partner verlässt oder so was anderes. Aber es gibt Beziehungen, die austauschbar sind, also das sind auch oft Freundschaften, die für eine Zeit richtig sind. Aber wenn wir bestimmte Schritte machen, ich habe Freundschaften gehabt, zum Beispiel vor, also 2003 und 04, wo ich immer wieder gegeben habe, gegeben habe und gegeben habe. Und eigentlich habe ich nur gekocht in diesen Freundschaften, aber ich wusste nicht, was ich mache. Und die anderen haben, also einige, haben nur wieder Probleme bei mir abgeladen. Und diese Freundschaften durfte ich verabschieden. Also ich bin umgezogen, also das hat mir dabei geholfen. Aber das täte mir heute nicht mehr gut, wenn ich jede Woche bei einer Freundin eine Stunde nur zuhören würde, wo es immer wieder nur über die gleichen Probleme widert. Das heißt, diese Freiheit bedeutet auch Konsequenzen zählen. Bei Menschen, die dir dann einfach nicht mehr gut tun. Ja, dann wünschen wir dir ganz tolle Gespräche mit Feedback geben. Also wir wissen, dass ganz viele Menschen, hat es wirklich ganz viel Heilung gegeben, wo sie angefangen, gelernt haben, diese Feedback-Gespräche auf diese Art und Weise zu machen. Und das einfach dadurch die Beziehung viel stärker, viel angenehmer und schöner geworden ist. Und das wünschen wir auch für euch. Und wir freuen uns auf Feedback und auf eure Erfahrungen. Und habt ihr alle beste Zeit. Bis dahin. Und bis bald. Und wenn du dazu fragen hast, weil das noch nicht ganz rund läuft, wo du irgendwo stecken bleibst oder es entsteht, streit, das ist immer ein Zeichen, das es noch nicht ganz rund läuft, dann beschreibe diese Situation Punkt 123 und dann also in drei oder fünf Zeilen und dann werden wir dir da weiterhelfen können. Und jetzt bis bald. Bis bald. Tschüss.