

Bist du schon mal verletzt worden?

Wie gehst du damit um?

Kränkungen sind Reaktionen auf Ereignisse, die uns verletzen, sie schmälern unser Selbstwertgefühl. Ein wesentlicher Grund für ein hohes Kränkungspotential ist der Mangel an Lob und Anerkennung. Wenn Menschen sich gekränkt fühlen, dann empfinden sie Ohnmacht, Wut, Verachtung, Enttäuschung, Traurigkeit und Trotz. Sie möchten sich an der Person, von der sie sich verletzt fühlen, rächen oder den Kontakt abbrechen. Mit jemandem, von dem sie sich gedemütigt, beleidigt oder entwertet fühlen, wollen sie nichts mehr zu tun haben.

Die Gefühle können mitunter lang anhalten und die Beziehungen zu Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern, Freunden, Familienmitgliedern und Partnern, sowie die eigene Selbstwahrnehmung bestimmen. Je stärker das Selbstwertgefühl getroffen ist, umso negativer sehen sich Betroffene selbst. Doch jeder sollte sich seiner Eigenverantwortung bewusst sein. Denn NUR, wenn ich mir meiner Gedanken bewusst bin, kann ich entscheiden, ob ich wirklich gekränkt bin. Meist geht es dabei um eine Sache und nicht um eine Person. Eine gute Hilfestellung kann hier ein neutraler Dritter geben, um andere Perspektiven zu sehen und keine Schuld zu suchen.

Vergiss Kränkungen, doch vergiss Freundlichkeit nie! Konfuzius

Was ist eine Kränkung?

Durch eine Kränkung werden Gefühle verletzt. Die betroffene Person nimmt etwas persönlich, reagiert „eingeschnappt“. Sie fühlt sich innerlich getroffen, empfindet das Geschehene als Ablehnung ihrer Person. Hilflosigkeit und Fassungslosigkeit stellen sich ein, dazu Angst, Schmerz,

Scham und Wut. Eigentlich sind diese Gefühle Signale an unser Gehirn, dass eine Grenze erreicht wurde. Anstatt das zu akzeptieren, versuchen aber die meisten Menschen die unangenehmen Emotionen wegzudrücken.

Tipps zur Überwindung

Lassen Sie sich Zeit. In dem Moment, wo wir uns unfair behandelt fühlen, fällt es schwer, klare Gedanken zu fassen. Im Tunnelblick sieht man nur den einen Aspekt. Schlafen Sie eine Nacht darüber, um Abstand zu gewinnen. Wer sich angegriffen fühlt, neigt dazu, sofort zurückzuschießen. Dann stellt sich das Sender-Empfänger-Dilemma ein: Nicht jeder ist rhetorisch begabt oder versiert sein Anliegen zu formulieren. Manchmal vergreift sich jemand im Ton, wählt falsche Wörter, formuliert ungenau. Das muss keine böse Absicht sein, es kann mangelnde Begabung sein. Wenn Sie die Kränkung verarbeiten wollen, rufen Sie sich zuerst die Umstände in Erinnerung. Dann fragen Sie Ihren Gesprächspartner, wie die Sache gemeint war. Er soll das Gesagte konkretisieren und an einem Beispiel aus der jüngeren Vergangenheit erklären. Eine bewährte Methode zum Verarbeiten von Problemen ist das Aufschreiben, um Gedanken und Gefühle klar zu formulieren. Oft ist es so, dass das, was wir aufschreiben, damit auch schon raus aus dem Kopf

Strategien zur Auflösung

- Prüfe, ob das, was der andere gesagt oder getan hat, bei dir richtig angekommen ist.
- Sprich über Gefühle und Wünsche – aus deiner Sicht „Für mich fühlt sich das so an...“
- Schlüpfe in die Schuhe des anderen – war sein Verhalten nur eine Reaktion oder gab es noch andere Beweggründe.
- Suche nach positiven Motiven bei deinem Gegenüber.
- Halte Tatsachen und Meinungen klar auseinander, neutralisiere deine persönliche Sichtweise.
- Überlege welche Bedeutung du dem Ereignis geben willst – soll hier so viel Energie rein?
- Notiere deine Gedanken und Gefühle zu dem Vorfall.
- Prüfe, wie wichtig dir die Beziehung zu diesem Menschen ist. •



ist. Überprüfen Sie, ob der Anlass es wert ist, die Sache aufzurollen oder ob Sie nicht besser nach der bewährten „Schwamm-darüber-Methode“ vorgehen. Ein Mensch, den Sie sonst schätzen, sollte es wert sein, einen Konflikt zu lösen. Jeder hat mal einen schlechten Tag und macht Fehler. Seien Sie großzügig und vergeben Sie. Für Ihr eigenes Wohlergehen ist es wichtig, loslassen und verzeihen zu können!



Andrea Ritter

64-keys Consultant, Business-Coach,
Begleitung für Menschen mit MUT.

Telefon +49 172 6911000
mail@andrea-ritter.net
www.andrea-ritter.net