

Schuldzuweisungen & Opferrolle vermeiden

Worum geht's?

„Der ist/war schuld!“ Ein Satz, der uns oft reflexartig über die Lippen kommt, wenn wir die Verantwortung für von uns weissen wollen. Und der uns leider zum Verhängnis werden kann. Schuldzuweisungen gehören zu den größten Hindernissen auf seinem Weg zum Ziel, denn wer seine Verantwortung oder auch sein Scheitern auf andere abschiebt, hat es nicht mehr in der Hand, seine Situation zu verbessern und weiter zu kommen.

Ziel des Denkzeugs

Gezielt Verantwortung übernehmen. Denn nur, wenn Sie Verantwortung übernehmen und auch zu Ihren Fehlern stehen können, haben Sie die Chance, daraus zu lernen und Ihre Situation zu verbessern.

Wie ordne ich mich ein?

Zunächst ein paar Fragen. Wie denken Sie über sich selbst:

- Ich bin eher ein
 - Gewinner
 - Verlierer oder Opfer

- Ein halbes Glas Wasser ist für mich
 - halbvoll
 - halbleer

- Ich fühle mich
 - stark
 - eher schwach

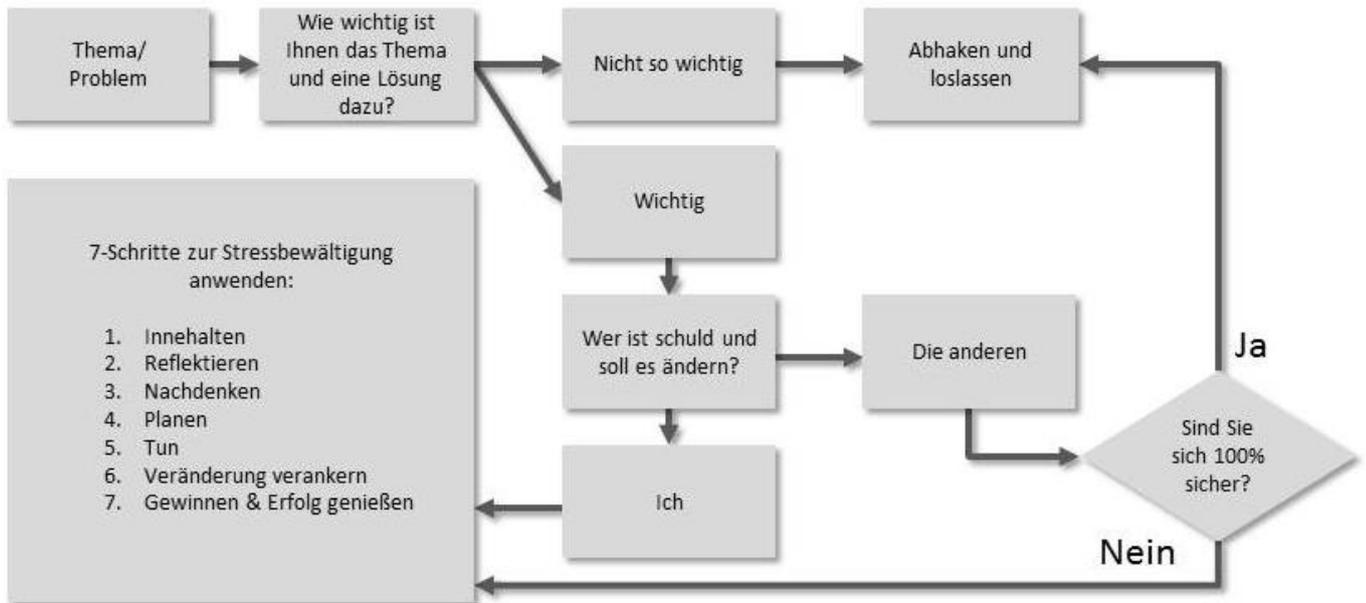
- Das Glück
 - habe ich auf meiner Seite
 - haben andere für sich gepachtet

- Das Leben meint es
 - gut mit mir
 - eher nicht so gut mit mir

- Ich glaube, dass ich die Dinge verändern kann:
 - immer
 - häufig
 - manchmal
 - gar nicht

Schuldzuweisungen vermeiden

Die folgende Grafik zeigt, welche Möglichkeiten Sie haben, ein Problem zu lösen, ohne anderen die Schuld zu geben.



Das Ausmaß meiner Schuldzuweisungen reflektieren

Bei dieser Übung geht es darum zu überlegen, in welchem Ausmaß Schuldzuweisungen bei Problemen eine Rolle spielen. Starten wir mit einem kurzen Selbsttest:

Wie gefährdet bin ich, Schuldzuweisungen vorzunehmen?

- Wer ist für mein Schicksal verantwortlich? Ich Andere
- Ich sehe mich grundsätzlich als Opfer Gewinner

Wen/was mache ich dafür verantwortlich, wenn mich eine Situation stresst? Zum Beispiel wegen

- Finanzieller Engpass („Die Bank hat mich falsch beraten.“)
- Zu viele Überstunden („Mein Chef nutzt mich aus.“)
- ...

Was werfe ich dem anderen vor? Was macht er falsch?

Was wünsche ich mir vom anderen?

Es geht dabei darum, die Schuldzuweisungen umzuwandeln, denn nur so kann man selbst etwas verändern. Dazu formuliert man den Vorwurf um in einen Wunsch oder ein Bedürfnis. Der Betroffene wird dann ganz anders reagieren.

Tragen Sie alle Antworten in der Tabelle auf der nächsten Seite ein.

| Mein Thema | Wer ist schuld? | Was macht er falsch? | Was wünsche ich mir von ihm? |
|------------|-----------------|----------------------|------------------------------|
| | | | |
| | | | |

Alternativ überlegen Sie sich, was Sie selbst dazu beigetragen haben, was den anderen evtl. an Ihnen ärgert und was Sie verändern können, um die Situation zu entschärfen oder das Beste aus dem blockierenden „schuldigen“ System zu herauszuholen.

| Thema | Was habe ich beigetragen? | Was kann ich anders machen? Welche Möglichkeiten habe ich, es zu verändern und zu verbessern? |
|-------|---------------------------|--|
| | | |
| | | |