

Coaching - persönlich, effektiv, vertraulich

# „Niemand kann Sie verletzen, wenn Sie es nicht zulassen.“



Erna Hüls

„Es war leicht, ihm weh zu tun, weil er sich selbst nicht besonders mochte.“ Die Rede ist von Michael Jackson. Ich habe dieses Zitat in einem Artikel über ihn gelesen und konnte es im ersten Moment kaum fassen: ein Weltstar, umjubelt von Millionen Menschen, der sich selbst nicht besonders mochte?!

Zum gleichen Zeitpunkt kam das Thema „verletzt werden“ am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft in den Coaching - Gesprächen immer wieder zum Vorschein. Und mir fiel auf: verletzt reagieren Menschen nur in den Bereichen ihres Lebens, in denen sie sich selbst für nicht gut genug oder minderwertig halten.

Um auf Michael Jackson zurück zu kommen: als Künstler war er nahezu unangreifbar. Er wusste, was er konnte und wollte. Wenn er dort kritisiert wurde, schien ihn das nicht zu berühren. Aber als Privatmensch konnte man ihm weh tun, und das war auch nicht zu übersehen. Welche Meinung er wohl über sich als Vater, Ehemann, Sohn oder Bruder hatte?

Anders ausgedrückt: in den Bereichen unseres Leben, in denen wir mit uns in Einklang sind, d.h. in denen wir uns gut und sicher fühlen oder mit denen wir Frieden geschlossen haben, sind wir nicht (so leicht) verletzbar.

## Ein Beispiel...

**Erstes Szenario:** Stellen Sie sich vor, Sie sitzen nach der Arbeit um 18 Uhr auf Ihrer Terrasse und entspannen sich. Sie denken: „Eigentlich hätte ich noch länger arbeiten müssen. Letzte Woche habe ich schon einmal früher Feierabend gemacht. Die Kollegin ist immer länger da als ich. Ich könnte wirklich ehrgeiziger sein.“ Dann kommt ein Nachbar um die Ecke und sagt: „Na? Hast du schon Feierabend?“

Statt einfach zu sagen, „Ja“ hören Sie sich rechtfertigen: „Wieso? Ich habe den ganzen Tag gearbeitet und noch mindestens 20 Überstunden. Außerdem habe ich morgen einen anstrengen Tag vor mir und muss früh raus ...“ usw.

Anschließend merken Sie, wie Sie sich über den Nachbarn ärgern. Sie denken, dass ihn das schließlich nichts angehe und überhaupt solle er sich um seine eigenen Sachen kümmern. Noch im Bett sind Sie sauer auf Ihren Nachbarn. (Interessant, dass Sie seinetwegen ärgerlich sind, obwohl er gar nicht da ist?)

**Zweites Szenario:** Stellen Sie sich vor, Sie sitzen nach der Arbeit um 18 Uhr auf Ihrer Terrasse und entspannen sich. Sie denken: „Heute habe ich viel geschafft. Ich habe meine Arbeit so gut getan, wie

ich konnte. Ich genieße den Abend.“ Dann kommt ein Nachbar um die Ecke und sagt: „Na? Hast du schon Feierabend?“ Und Sie sagen: „Ja“ ...und vielleicht noch „wirst du nicht rüberkommen?“

Merken Sie, wie entscheidend Ihre Einstellung zu sich selbst für Ihr tägliches Leben ist? Wie Sie sich selbst herabsetzen, weil Sie sich für unzureichend, nicht gut genug oder zu bequem halten? Eleanor Roosevelt sagte dazu: „Niemand kann dich ohne dein Einverständnis dazu bringen, dich minderwertig zu fühlen ...“

Die Lösung ist, sich selbst nicht mehr zu bewerten oder zu beurteilen. Mein Tipp: Wenn Sie sich das nächste Mal über einen anderen Menschen ärgern, der Ihnen etwas „verletzendes“ gesagt hat, fragen Sie sich: „Welches Thema hat derjenige in mir berührt, mit dem ich noch keinen Frieden geschlossen habe?“ Mehr ist es nicht! Es ist Ihr Thema! Andere Menschen haben nur soviel Macht über Sie, wie Sie ihnen geben. So werden die „bösen Anderen“ zu Ihren Dienern, die Ihnen helfen, mehr über sich selbst zu erfahren. Manchmal sind solche Erfahrungen auch schmerzhaft, weil wir auf unsere Schattenseiten aufmerksam gemacht werden. Aber beides gehört zum Leben: die Licht - und die Schattenseiten. Oder haben Sie schon einmal im Schatten gestanden, ohne dass die Sonne scheint?

**Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: „Wer loslässt, hat beide Hände frei.“**

Weitere Infos und Anfragen unter:  
Erna Hüls Seminare & Coaching  
Große Allee 76 · 46397 Bocholt  
Tel. 02871-2373653  
info@ernahuels.de · www.ernahuels.de

