

COACHING - PERSÖNLICH, EFFEKTIV, VERTRAULICH

# Königin oder Dienstmagd?



**F**ragen Sie sich auch manchmal: „Warum behandelt meine Mutter mich wie ein unmündiges Kind?“ „Warum behandelt mein Chef mich wie seinen persönlichen Sklaven?“ „Warum behandeln meine Mitarbeiter mich wie einen Geldautomaten auf zwei Beinen?“ oder „Warum behandelt mein Mann mich wie seine Dienstmagd?“ Dann haben Sie sich, ohne dass es Ihnen bewusst ist, genauso verhalten. Denn Ihr Verhalten (nicht Ihr Wunschverhalten!) ist für andere der Maßstab dafür, wie man mit Ihnen umgeht und woran Sie gemessen werden.

Wollen Sie nicht länger der „seelische Mülleimer“ der Firma sein, sagen aber regelmäßig zu vorbeikommenden Kollegen: „Du siehst so angespannt aus. Setz dich doch, was ist denn los?“ Sie wollen Respekt und dass man Sie ernst nimmt, sagen aber zu allem Ja und Amen? Sie wollen, dass Ihre Mitarbeiter Sie als Chef/in akzeptieren, Sie treffen aber keine Entscheidungen, meiden Konflikte und überlassen den Mitarbeitern sich selbst? Auf Ihr Verhalten kommt es an. Eine alte Weisheit sagt doch: „Wie du kommst gegangen, so wirst du empfangen.“

Und wer möchte nicht einmal empfangen werden, wie eine Königin oder ein König? Wenn Sie z.B. wollen, dass Ihr Partner Sie wie seine Königin und nicht wie seine Dienstmagd behandelt, Sie aber hinter ihm herräumen, die einzige sind, die die Zahncremetube wieder zuschraubt oder die Toilettenpapierrollen nachlegt (es soll ja Menschen geben, die glauben, die Dinger wachsen am Halter nach!), dann haben Sie sich auch als Dienstmagd qualifiziert, aber nicht als Königin. Oder wenn Sie als Mann wollen, dass Ihre Partnerin Sie wie einen König und nicht wie ein unmündiges Kind behandelt, Sie aber „Mama“ zu ihr sagen, Ihre eigene

Konfektionsgröße nicht kennen, weil Ihre Partnerin für Sie einkaufen geht, Sie an die Geburtstage Ihrer Kinder erinnert werden müssen oder sich aus wichtigen familiären Entscheidungen raushalten, weil Sie Konflikte vermeiden oder ihre Ruhe haben wollen, dann haben Sie sich auch als Kind qualifiziert, aber nicht als König.

Die Position als Königin oder König soll hier nicht verstanden werden als jemand, der andere beherrscht oder sich bedienen lässt. Vielmehr ist damit ein Mensch gemeint, der Entscheidungen trifft und auch dazu steht, der sich nicht rechtfertigt oder klein macht, der weiß, was er will und dafür auch einsteht, der sich seiner eigenen Wahrheit stellt, der sich nicht abspesen lässt, der sich selbst liebt und auch für wertvoll hält (komplette Liste s. Arbeitsunterlage [www.ernahuels.de](http://www.ernahuels.de)).

Es geht um Achtung und Respekt – vor sich selbst und vor anderen Menschen. Und das strahlen Sie aus! Ihre Einstellung bestimmt Ihre Haltung. Ihre Haltung bestimmt Ihr Verhalten und das, was andere Menschen von Ihnen halten. Stehen Sie doch morgen früh einmal in dem Bewusstsein auf, Sie seien die Königin/der König der Nation. Sie werden anders aus dem Bett steigen, Sie werden schon anders in den Spiegel schauen – Ihr/e Partner/in wird sich freuen!

Eine Königin/ein König weicht auch bei Konflikten nicht aus, wird trotzig oder geht in die Opferrolle. Angenommen, die englische Königin würde aus Versehen eine Tasse Tee verschütten und ihr Butler würde sagen, er sei es jetzt leid, ihr immer hinterher zu putzen, das könne sie jetzt auch einmal selber tun. Wie würde die englische Königin reagieren? Würde Sie in die Opferrolle gehen und sagen: „Aber ich

kann doch nichts dafür? Was haben Sie bloß gegen mich?“ Wohl kaum! Sie würde auch nicht wie ein trotziges Kind reagieren und sagen. „Ich bin die Königin und ich kann so viele Tassen Tee umschmeißen, wie ich will.“ Oder wie wäre diese Variante: „James, was ist bloß mit Ihnen los? Sie sind so verspannt?“ Das wäre die Therapeutenrolle. Nein, die Queen würde einen befremdlichen Blick auf Ihren Butler werfen und in all ihrer königlichen Würde und Gelassenheit sagen: „Auch wenn es Ihnen nicht gefällt, aber das ist Ihre Aufgabe.“ Oder Sie würde sagen: „James, Sie überschreiten Ihre Kompetenzen.“ Sie diskutiert nicht! Sie rechtfertigt sich nicht! Sie macht sich nicht klein! Sie kann Disharmonie aushalten, weil sie weiß, dass sie es nicht allein recht machen kann. Können Sie das auch von sich behaupten?

Wenn Sie z.B. nicht länger das schwarze Schaf, der Packesel, die Zicke, der mit dem Helfersyndrom, die Leidende, der Einzelkämpfer oder das „Mädchen für alles“ sein wollen,

verhalten Sie sich ab sofort anders. Machen Sie sich bewusst, was Sie falsch gemacht haben und dann ändern Sie es.

Respekt bekommen sie beispielsweise nur, wenn auch Sie sich respektvoll verhalten. Und das lässt sich erlernen. Dazu befolgen sie diese Anleitung, die Sie unbedingt schriftlich machen sollten:

**Schritt 1** – In welchen Bereichen Ihres Lebens werden sie nicht so behandelt, wie Sie es wollen?

**Schritt 2** – Schreiben Sie Ihr Verhalten dazu detailliert auf.

**Schritt 3** – Wie wollen Sie behandelt werden?

**Schritt 4** – Wie müssen Sie sich dann detailliert verhalten?

Mit dieser Strategie fangen Sie bei sich an, etwas zu verändern, statt von anderen etwas zu erwarten. Das ist vergleichbar mit einem Mobilé: Wenn ein Teil des Mobilés seine „Haltung“ verändert, schwingen sich alle anderen Teile automatisch mit ein und nehmen ihrerseits eine neue Haltung ein. Gleiches kann auch in Ihrem Leben passieren. Sie verändern Ihr Verhalten und alle Anderen werden über kurz oder lang ihr Verhalten Ihnen gegenüber verändern.

PS: Das ausführliche Kapitel „Königin oder Dienstmagd“ befindet sich auch auf der neuen Hör-CD von Erna Hüls „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](mailto:info@ernahuels.de) • [www.ernahuels.de](http://www.ernahuels.de)