

Gelassen bleiben, wenn Vorwürfe kommen

Tipps für den Akutfall | Petra Knickenberg

Im Fall eines persönlichen Angriffs, kann Ihnen vielleicht ein Satz helfen, den ich immer wieder gerne weitergebe:

„Jeder Mensch macht dir Freude. Der eine wenn er kommt, der andere, wenn er geht.“

Diese Situation wird auch vergehen. Sie brauchen sich mit diesem Menschen nicht zum Kaffeetrinken verabreden. Deshalb schenken sie ihm – egal, wie er sich im Moment auch verhalten mag – ein inneres Lächeln, denn bald macht er ihnen Freude. Ein bisschen innere Gelassenheit nimmt Ihnen den Stress oder Druck heraus. Atmen Sie ein paar Mal tief durch.

Ihr persönliches Mantra

Kreieren Sie sich ein persönliches Mantra, das sie sich genau in solchen Situationen innerlich sagen können.

- ▶ Ich wünsch Dir alles Gute.
- ▶ Gesegnet sei Dein Weg, und Frieden sei mit Dir!

Solche oder ähnliche Sätze wirken beruhigend. Dadurch schalten Sie innerlich auf eine harmonischere Frequenz um. Somit können Sie Ihre Energie anders leiten und bleiben mehr in Ihrer Mitte.

Nehmen wir diese Dinge nicht persönlich, lassen wir sie nicht zu nah an uns heran. Und trotzdem – versuchen wir – sie emotionsfrei zu erfassen.

- ▶ Was hat das mit mir zu tun?
- ▶ Was kann/soll/darf ich lernen?

Solange wir mittendrin stecken, freuen wir uns wahrscheinlich nicht, doch wenn wir den Konflikt/Vorwurf

gelöst haben – zum Wohle aller – sind wir wieder einen Schritt weiter zu einer erfolgreichen, gelassenen, stabilen Persönlichkeit.

Erkennen und benennen

Notieren Sie sich in Stichpunkten die Situation.

- ▶ Was ist passiert?
- ▶ Warum?
- ▶ Wer ist beteiligt?
- ▶ Was bedeutet das für mich?

Und wenn Sie das dann noch in einem bunten Mind-Map, einer Gedankenlandkarte aufmalen (am besten farbig, spontan und intuitiv), wird ihnen vielleicht auch klar, worum es hier wirklich geht.

Jeder Konflikt kann Sie weiterbringen. Nicht verdrängen, verdecken, sondern ehrlich, authentisch und klar sein. Entwickeln sie – auf welche Art auch immer – Ihre seelische Stärke. Dann werden Sie auch durch immer mal wieder stürmischere Zeiten gut und sicher navigieren. Natürlich lieben wir alle Harmonie und Einklang. Und den brauchen wir auch immer wieder. Doch zwischendurch ein bisschen „Salz in der Suppe“ macht die Kommunikation mit Team, Vorgesetzten, Eltern oder wem auch immer, interessant. Die Dosis macht's – und Ihre Einstellung!

Probieren Sie es aus und gehen Sie mit einem gelassenen, selbstbewussten wohlwollenden Lächeln in Ihre Kita. Und stellen Sie sich vor, wie sie gut miteinander wirken. ●