

Verantwortungsformel (3 - W)

Im Arbeitsalltag

Gesprächsvorbereitung, Informationsweitergabe, Hinweise, Feed-Back

- zur Deeskalation,
- zur Vermeidung von Missverständnissen
- zur Überprüfung und Entschleunigung des eigenen Verhaltens.

Methode

Mit jedem eigenen Beitrag reagiert der Mensch auf etwas, was er oder sie zuvor wahrgenommen hat. Über diese Wahrnehmung legen wir uns im Alltag kaum Rechenschaft ab. Wir registrieren allenfalls ein vielleicht ungutes Gefühl und reagieren unsererseits ungehalten. So hat unser Gegenüber keine Chance, die Handlung abzustellen, zu korrigieren oder seine oder ihre Intention zu erklären. Beispiel:

1. Ein sinnlicher Reiz trifft aus mich. (z.B. eine Tür schlägt)
2. Ich deute den Reiz auf der Basis meiner Erfahrung und Gefühle (Da ist jemand sauer) und
3. reagiere unbedarft („Du nervst! Krieg dich wieder ein!“)

Hier baut die Methode mit dem Dreischritt **W**ahrnehmung - **W**irkung - **W**unsch auf. Sie zergliedert den Rede-Beitrag in genau diese drei Schritte. Dabei veröffentliche ich Verantwortungsbereiche:

- Es ist *meine* Wahrnehmung, mit der ich den Anfangsreiz höre, sehe, taste, rieche, schmecke.
- Es ist die Wirkung, die dieser Reiz auf *mich* auslöst, es sind *meine* Gefühle und *meine* Interpretationen, die aufgrund *meiner* Erfahrung in *mir* entstehen.
- Ich lege weiterhin Rechenschaft ab über die Bereiche, für die ich nicht verantwortlich bin und *übergebe* diese Verantwortung mit einem Wunsch, einer Bitte, einem Ziel, einem Befehl oder einer Anweisung *an die verantwortliche Person*.

Die Verantwortungsformel bedeutet im Einzelnen,

1. die **W**ahrnehmung neutral zu beschreiben. („Ich habe eben die Tür schlagen hören.“)
2. daraufhin die **W**irkung auf das eigene Gefühl und auf die Gedankenwelt in einer Ich-Aussage kenntlich zu machen („Ich habe mich fürchterlich erschrocken. Außerdem frage ich mich jetzt, ob du Dich über etwas ärgerst.“)
3. Meinen **W**unsch oder meine Erwartung an mein Gegenüber eindeutig zu formulieren. Ab jetzt trägt mein Gegenüber die Verantwortung für sich, die erlangte Information und damit für die Situation. („War das ein Versehen, oder ärgerst Du Dich? Und wenn Du Dich ärgerst, sag mir, was ich tun kann.“)

Praxis

Üben Sie die Trennung von Wahrnehmung, Wirkung und Wunsch einmal täglich.

Um Gespräche vorzubereiten sammeln Sie in der Tabelle Ihre Wahrnehmungen, die Wirkungen und Ihre Wünsche / Erwartungen

Wahrnehmungen
Zahlen, Daten, Fakten

Wirkungen
Gefühle Interpretationen

Wünsche
Erwartungen, Ziele

intaqt