

# Warum nerve ich andere, wenn ich nett zu ihnen bin?

**Stil** Ich (w/55) meine es oft gut mit anderen, stosse damit aber eher auf Ablehnung, als Dank zu erhalten. Etwa wenn ich für meine Tochter das Auto aus der Garage fahre oder für meinen Sohn ein Fussballtrikot bestelle. Was mache ich falsch, wenn ich doch nur das Beste für meine mir lieben Menschen will?

Sie scheinen ein grosses Herz zu haben, möchten Freude bereiten und geliebten Menschen einen Gefallen tun. Mit herzensguter Absicht helfen Sie anderen. Im Feedback erkennen Sie jedoch, dass Sie hin und wieder nicht die Wirkung erzielen, die Sie beabsichtigt haben. Statt Dank erhalten Sie ein «Ich will das nicht». Sie fühlen sich unverstanden, in Frage gestellt und vielleicht sogar angegriffen. Das tut weh, haben Sie doch so gehandelt, wie es sich für Sie richtig angefühlt hat.

Solange unsere gute Absicht beim anderen auch als Wirkung so rüberkommt, ist alles in Ordnung. Ist dem nicht so, löst es eine Irritation sowohl beim Sender als auch beim Empfänger aus. Der natürliche Impuls ist dann, dem anderen die eigene gute Absicht zu erläutern, nach dem

Motto: Ich habe es ja nur gut gemeint. Aber ist gut gemeint auch immer gutgetan? Nein!

## Schmollen nützt nichts

Anstatt nach einer negativen Rückmeldung zu schmollen, ist es wichtig, sich bewusst zu machen und zu verstehen, wie und wodurch die falsche Wirkung erzeugt wurde, die

## Kurzantwort

Statt Dank für eine Hilfe stossen Sie auf Ablehnung. Das schmerzt. Doch halten Sie sich vor Augen, dass gut gemeint nicht immer gut getan ist. Was für einen selbst gut ist, muss es nicht auch für den anderen sein. Respektieren Sie die Wünsche und Bedürfnisse der anderen. Und hinterfragen Sie eigene Motive. (sh)

auf Widerstand stösst. Folgende Überlegungen und Hinweise könnten dabei helfen:

— Der Mensch möchte wahrgenommen werden. Wenn Sie die Rückmeldungen Ihrer Familienmitglieder nicht ernst nehmen und erneut ohne ihr Okay Hand anlegen und unterstützen, ignorieren Sie deren Wünsche. Sie meinen zu wissen, was gut und richtig für andere ist und entscheiden für sie. Dies ist grundsätzlich übergriffig, eine Anmassung. Sie schränken damit deren Handlungs- und Entscheidungsspielraum ein. Wichtig wäre, anderen Achtung entgegenzubringen und deren Äusserungen und Lebenswege zu respektieren. Gut gemeint ist nicht gutgetan, wenn wir den anderen nicht sehen. Und was gut ist für uns, muss nicht gut sein für den anderen.

— Zuerst fragen statt einfach machen. Holen Sie Ihre Familie dort ab, wo sie steht. Machen Sie sich die Mühe und fragen Sie zuerst, ob Ihre Hilfe erwünscht ist. Hören Sie achtsam hin. Zwingen Sie Ihren Willen nicht auf, sondern lassen Sie Sohn oder Tochter selbst entscheiden.

— Nutzen Sie den Spiegel als Chance. Erzielt unsere gute Absicht nicht die gewünschte Wirkung, werden wir aufgerufen, unser Handeln zu überdenken. Die meisten unserer «Fehler» werden uns nicht bewusst, solange uns niemand darauf aufmerksam macht beziehungsweise uns den Spiegel vorhält. Betrachten Sie die negativen Rückmeldungen als Chance für Ihre persönliche Weiterentwicklung. Finden Sie heraus, warum Sie anderen etwas Gutes tun wollen. Was sind Ihre Motive,

Bedürfnisse? Geht es um Anerkennung, Zuwendung, Zugehörigkeit? Das erhalten Sie unter anderem, wenn Sie sich wahrlich für geliebte Menschen interessieren und deren Wünsche und Bedürfnisse respektieren.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ,  
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).