

Die Kunst des Nicht-Verteidigens

Wir üben einen ganzen Monat lang ohne die automatische Reaktion des Verteidigens auszukommen.

Genau zuhören und herausfinden ob es **einen Aspekt bei diesem verbalen Angriff gibt, DER STIMMT!**

"Du bist immer unpünktlich!" - Immer stimmt nicht, aber ja, gelegentlich bin ich unpünktlich. Es ist enorm wichtig, dass wir das auch in uns spüren: "Ja, das stimmt." Es geht nicht ums gut lügen.

Zugeben - ohne zu verteidigen!

Benutze kurze Sätze. Manchmal reicht ein ernst gemeintes "Ja." Keine Halbsätze anfügen, die mit "aber", "weil" o.ä. anfangen.

Die Kunst des Nicht-Verteidigens ist eines von vielen Werkzeugen. Wir üben, damit wir sie auch einsetzen können. Wir gewöhnen uns automatische Abwehr ab und Authentizität an.

Info: Natürlich geht es hier nicht um gewalttätige Angriffe. Die brauchen Verteidigung und klare Grenzen.

"Du hörst einfach nie zu."

Ja, gelegentlich drifte ich weg.

"Du denkst nur noch an Dich!"

Ja, das versuche ich mir gerade anzugewöhnen.

"Du glaubst auch Du weißt alles besser!"

Ja, das stimmt!
Das glaube ich wirklich!

"Seitdem Du Dich mit spirituellen Themen beschäftigst, spinnst Du!"

Bei manchen Sachen denke ich mir das auch. Wo machst Du Dir am meisten Sorgen?

"Du bist einfach nicht mehr da, wenn man Dich braucht!"

Ja.

"Andere Ehemänner würden ihren Frauen bestimmt diesen Gefallen tun.!"

Ja. Ich tue Dir gerade wenig Gefallen.

"Wie kann man nur so egoistisch sein!"

Ja. Ich bin wirklich egoistischer geworden.

Ja. Ich tue Dir gerade wenig Gefallen.

"Du bist eine so undankbare Tochter!"

Ja. Ich bin gerade wirklich nicht dankbar. Ich fühle mich eher angestrengt.

"Du willst auch immer das letzte Wort haben!"

Ja, das ist so wahr. Das will ich mir auch abgewöhnen.

"Du nervst einfach nur noch."

Das verstehe ich. Ich bin auch gelegentlich von mir selber genervt..