

Die Prinzipien emotionaler Selbstverantwortung

Emotionale Selbstverantwortung und Werte

Denkt man die Zusammenhänge zwischen Werten und Emotionen konsequent zu Ende, gelangt man zu folgenden Schlüssen, die wir in Anlehnung an das Prinzip der Selbstverantwortung entwickelt haben.

Lasst uns zuerst dieses Prinzip vorstellen, wie es von Reinhard K. Sprenger 1995 in seinem Bestseller „Das Prinzip Selbstverantwortung“ und 1997 in „Die Entscheidung liegt bei Dir!“ formuliert wurde.

Du kannst tun, was immer Du willst.

**Sei Dir darüber im Klaren, dass Du,
wie auch immer Du Dich entscheidest, einen Preis zahlst.**

**Dann triff die Entscheidung,
zahle diesen Preis und beklage Dich nicht darüber!**

Für eine ausführliche Erörterung dieses Prinzips verweisen wir gerne auf die beiden oben angeführten Bücher.

Sprengers Denkweise liegt den von uns entwickelten „Prinzipien emotionaler Selbstverantwortung“ zugrunde, welche wir an dieser Stelle unkommentiert als Denkanstoß anbieten wollen:

Prinzip emotionaler Selbstverantwortung 1:

Du darfst genau so emotional kommunizieren, wie Du bereit bist, mit dem darauf folgenden Feedback umzugehen. Ist Dir die Reaktion Deiner Umwelt zu heftig, das heißt, der Preis zu hoch, dann sei nicht so emotional. Mach Dir aber klar, dass Du dann einen anderen Preis zahlst: die Einschränkung Deiner Wirkung, die zu 90% emotional begründet ist. Triff eine Entscheidung!

Prinzip emotionaler Selbstverantwortung 2:

Es ist DEIN Wertesystem.

Ärger ist ein Kommunikationssignal, das anzeigt, dass ein Wert verletzt wurde. Wenn Du willst, dass Deine Umwelt aufhört, Dir im Vorgarten Deiner Werte herumzut trampeln, musst Du ihr zeigen, wo Dein Garten beginnt! Kommunikativ! Mit

Ärger! Geh dabei dosiert vor. Und sei kongruent. Tust Du es nicht, dann beklage Dich nicht darüber, dass Dein Wertesystem weiterhin verletzt wird. Voraussetzung für dieses Vorgehen ist neben der genauen Kenntnis des eigenen Wertesystems und die Fähigkeit zum dosierten Ausdruck von Ärger.

Prinzip emotionaler Selbstverantwortung 3:

Wer ist verantwortlich für Deine Emotionen?

Sprich eine Sprache, die signalisiert, wer für Deine Emotionen verantwortlich ist. DU bist es. Schließlich resultieren sie aus Deinem Wertesystem. Also: „Ich ärgere mich!“ statt „Du ärgerst mich!“ und „Ich bin enttäuscht!“ statt „Du enttäuscht mich!“.

Prinzip emotionaler Selbstverantwortung 4:

Rechtfertige Dich niemals für Deine Emotionen!

Emotionen sind nicht zu rechtfertigen, höchstens zu erklären und wenn, dann nur über ihren Ursprung auf der Werteebene.