

■ Ein CREDO für meine Beziehungen

- ✓ Du und ich, wir stehen in einer Beziehung zueinander, die ich schätze und fortführen möchte. Wir sind jedoch zwei verschiedene Menschen mit besonderen Interessen und dem Recht, diese Interessen zu befriedigen.
- ✓ Wenn du Probleme hast, deine Bedürfnisse zu befriedigen, will ich versuchen, dir zuzuhören und dich wirklich zu akzeptieren, um es dir leichter zu machen, deine Lösungen selbst zu finden, statt dich von meinen abhängig zu machen.
- ✓ Ich will auch versuchen, dein Recht zu achten, eigene Überzeugungen und eigene Wertvorstellungen zu entwickeln, wie verschieden sie auch immer von den meinen sein mögen.
- ✓ Wenn sich aber dein Verhalten mit den Dingen nicht verträgt, die ich tun muss, um meine Bedürfnisse zu befriedigen, will ich dir das offen und ehrlich mitteilen. Ich will dir sagen, warum dein Verhalten mich stört, und dabei darauf vertrauen, dass du meinen Bedürfnissen und Gefühlen Achtung entgegenbringst und versuchst, das Verhalten zu verändern, das ich nicht akzeptieren kann.
- ✓ Ich hoffe auch, dass du mir offen und ehrlich sagen wirst, wenn irgendetwas an meinem Verhalten für dich nicht akzeptabel ist, so dass ich versuchen kann, mein Verhalten zu verändern.
- ✓ Stellen wir fest, dass keiner von uns sich verändern kann, um den Bedürfnissen des anderen zu genügen, wollen wir uns eingestehen, dass wir einen Konflikt haben. Wir wollen uns dazu verpflichten, jeden solchen Konflikt zu lösen, ohne dass einer von uns seine Zuflucht zu Macht und Autorität nimmt, um zu gewinnen, während der andere verliert.
- ✓ Ich achte deine Bedürfnisse, aber ich muss auch meine eigenen achten. Deshalb wollen wir uns stets bemühen, nach einer Lösung zu suchen, die wir beide akzeptieren können. Dann werden deine Bedürfnisse ebenso wie meine befriedigt sein.
- ✓ Auf diese Weise kannst du auch weiterhin deine Bedürfnisse befriedigen und dich als Mensch entwickeln. Mir geht es nicht anders.
- ✓ So können wir eine gesunde Beziehung unterhalten, in der jeder von uns beiden die Chance hat, das zu werden, was er sein kann. Und unser Verhältnis wird weiterhin auf gegenseitiger Achtung, Liebe und Frieden beruhen.

Thomas Gordon