

## Übung: Eine Nicht-freie Zeit

Quelle: Kay Pollak „Durch Begegnungen wachsen“ Hörbuch, Autor: Manorainjan Holzapfel

### Inhaltsverzeichnis

Zweck der Übung.....	1
Zur Quelle:.....	1
Warum ist es sinnvoll nicht nicht zu verwenden?.....	1
Ablauf der Übung:.....	1
Anmerkungen.....	2

### Zweck der Übung

Negationen im eigenen Leben erkennen und lernen sich positiv auszudrücken. Da diese Übung jederzeit und mit jeder Person gemacht werden kann, ist sie eine Ergänzung zu den Übungen an den Übungsabenden, für die man eine Übungsgruppe braucht.

### Zur Quelle:

Kai Pollak ist der schwedische Regisseur von "[Wie im Himmel](#)" (2004). Er ist zwar kein GfK-Trainer oder dergleichen, stellt aber in dem Hörbuch „Durch Begegnungen wachsen“ viele Gedankengänge dar, die mit den Prinzipien der GfK sehr gut vereinbar sind. Das Hörbuch kann also als Ergänzung zu anderen GfK-Materialien empfohlen werden.

### Warum ist es sinnvoll **nicht** nicht zu verwenden?

Aus gutem Grund hat Marshall Rosenberg als Bedingung dafür, dass eine Bitte eine GfK-Bitte ist, festgelegt, dass sie positiv formuliert werden muss. Einer der wesentlichen Gründe dafür ist, dass das Unbewusste mit dem Wort **nicht** nicht umgehen kann und es deshalb ignoriert. Das Unbewusste arbeitet mit Bildern. Etwas nicht zu tun lässt sich aber nicht bildhaft darstellen. Was bei der Anweisung, etwas bestimmtes nicht zu tun, im Gedächtnis hängen bleibt, ist das Bild davon, genau dies zu tun. Das Wort **nicht** wirkt in Handlungsanweisungen hemmend oder wird heraus gefiltert.

Außerdem entsteht die Anweisung, etwas nicht zu tun, aus einem nicht zu Ende gedachten Gedanken, der damit angefangen hat, dass man etwas nicht mag oder von etwas gestört wird. Den Gedanken zu Ende zu führen, bedeutet, sich zu überlegen, was das Gegenteil davon ist, das was man mag, das was einen nicht stört. Das ist die gedankliche Arbeit, die unterlassen wird und im Endeffekt erfolgsmindernd wirkt.

### Ablauf der Übung:

- Vereinbare mit jemandem, den Du regelmäßig, z.B. täglich siehst, zu einer bestimmten Zeit in Eurer Kommunikation das Wort **nicht** nicht zu verwenden.
- Beginne mit einer Zeitspanne von 20 Minuten.
- Sobald Ihr Euch daran gewöhnt habt und die ersten Schwierigkeiten überwunden

## Übung: Eine Nicht-freie Zeit

habt, könnt Ihr die Zeit immer mal wieder verlängern.

- Ihr könnt auch, an stelle der Verlängerung der Zeitspanne, den Termin im Tagesverlauf verschieben. Zu anderen Zeiten spricht man über andere Themen. Somit ist es eine neue Herausforderung, auch dort nicht **nicht** zu sagen.

### Anmerkungen

Obwohl in der festgelegten Zeitspanne der Übung das Wort **nicht** absolut tabu sein soll, ist es nicht das Ziel der Übung das Wort **nicht** nie wieder zu verwenden. Es soll in Zukunft nur seltener verwendet werden, mit Bedacht. Und positive Ausdrucksweisen sollen gefunden und eingeübt werden.

Die Übung ist auch für Telefonate oder schriftlichen Austausch geeignet, weil es dabei nicht um Empathie geht. Allenfalls geht es um Selbsteinführung, wenn man nach dem sucht, was man braucht, um es auszudrücken, an stelle auszudrücken, was man nicht will. Die Übung eignet sich also auch für asynchrone Kommunikation. Wichtig ist, dass Du sehr konsequent bist und dass Du jemanden hast, der Dir irgendwann Feedback gibt.

Im Grunde kannst Du die Übung auch einseitig machen, also nur Du und Dein gegenüber nicht. Oder Dein Gegenüber weiß nicht einmal, dass Du diese Übung machst.

Zu zweit kann es sehr lustig werden, so wie die Verständigung mit Händen und Füßen in einer unbekanntem Sprache. Auf jeden Fall verbessert es die Verbindung.