

7 Wege zur Effektivität – Stephen R. Covey // Beziehungskonto



In einem Kapitel schreibt Covey über das Beziehungskonto, dass jeder Mensch führt. Er vergleicht die Beziehungen im Leben mit einem Bankkonto. Um von einem Konto regelmäßig abzubuchen, müssen ebenso regelmäßige Einzahlungen erfolgen. Wenn man regelmäßig einzahlt, so hat man Reserven. Er nennt dies eine "Vertrauensreserve", die durch Höflichkeit, Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit aufgebaut werden kann.

Als Beispiel nennt er die Beziehung zu seinem Kind im Teenageralter. Wenn die Eltern die Konversation nur so gestalten: "Räum dein Zimmer auf. Kämm deine Haare. Stell das Radio leiser. Lass dir die Haare schneiden. Vergiss nicht den Müll

rauszutragen.", dann sind das im Vergleich Abbuchungen. Wird die Beziehung zu dem Kind nur so gestaltet, dann wird das Beziehungskonto irgendwann im Minus sein und das Kind wird bei Problemen und Sorgen nicht auf die Eltern zukommen. Bei Entscheidungen wird es den Rat der Eltern, so gut der dann auch ist, nicht annehmen.

Verbringt aber zusätzlich noch Zeit mit dem Kind in dem man z.B. ins Kino geht, eine Zeitschrift kauft oder sonst etwas gemeinsam unternimmt, so sind dies Einzahlungen auf dem Beziehungskonto und Vertrauen zu dem Kind wird aufgebaut.

Damit Beziehungen gelingen, muss man Dinge aktiv tun. Das meiste hängt von einem selber ab. Covey beschreibt dann 6 wesentliche Einzahlungen, die man in Beziehungen tätigen kann.

1. Das Individuum verstehen

Der Versuch, einen anderen Menschen wirklich zu verstehen, ist vermutlich eine der wichtigsten Einlagen, die Sie vornehmen können und zugleich der Schlüssel zu allen anderen Formen von Einzahlungen."

Viel zu oft projiziert man von seiner eigenen Autobiographie aus, was der andere will, braucht oder was ihm von Bedeutung ist. Wir müssen aber dahinter kommen, was dem anderen wichtig ist und dazu kommen, dass uns das genauso viel bedeutet und wichtig ist.

Covey beschreibt dazu ein Beispiel eines Freundes. Hier hat der Sohn Baseball als Hobby lieben gelernt. Der Vater hingegen kann diesen Sport aber gar nicht leiden. Trotzdem ist er in der Kindheit mit dem Sohn zu vielen großen Spielen. Auf die Frage ob er den diesen Sport so sehr mag, dass er so oft bei den Spielen dabei ist, antwortet er: "Nein, aber ich mag meinen Sohn so sehr!"

2. Auf Kleinigkeiten achten

In Beziehungen können kleine Unhöflichkeiten, eine patzige Antwort eine riesige Abbuchung darstellen. Dagegen können kleine Aufmerksamkeiten und Gefälligkeiten das Vertrauen stärken. Sie sind wichtig, sie zeigen, dass man den anderen kennt und bringen immer etwas positives in die Beziehung. Je nach Art der Beziehung kann das eine Karte sein, die einfach zwischendurch verschickt wird; eine persönliche E-Mail, ein Anruf wenn jemand krank ist.

3. Verpflichtungen einhalten

Eine Verpflichtung oder ein Versprechen nicht einzuhalten, vor allem bei etwas wichtigen aus der Sicht des anderen, stellt eine Art Dauerabbuchung dar. Wenn ich mehrmals ein Versprechen nicht halte, hat das Auswirkungen auf zukünftige Vereinbarungen. Der andere kann meinen Worten noch kaum Glauben schenken und mich ernst nehmen.

Hier ist es also wichtig genau zu überlegen, wem und wann Versprechen abgibt. Lieber weniger Versprechen abgeben, diese aber zu halten, anstatt viele Versprechen zu geben, aber nur die Hälfte davon einzuhalten. Hat man ein Versprechen gegeben und merkt, dass man das auf keinen Fall einhalten kann, so ist es wichtig, dass vorher mit dem anderen zu besprechen und ihm zu erklären. Dabei kann dann herauskommen, dass die Einhaltung des Versprechens verschoben oder aufgelöst wird.

4. Erwartungen klären

Jeder hat schon mal folgende Unterhaltung geführt:

“Du hast gesagt..”

“Ach was! Ich habe gesagt....”

“Hast Du nicht! Du hast nie gesagt, ich sollte...”

“O doch! Ich habe deutlich gesagt...”

“Du hast nicht einmal erwähnt, dass....”

“Aber das war unsere Abmachung...”

Die Ursache für fast alle Beziehungsschwierigkeiten liegt in widersprüchlichen oder unterschiedlichen Erwartungen bezüglich Rollen und Zielen.

Dabei sind viele Erwartungen implizit, d.h. sie sind nicht offen oder klar formuliert. Werden aber doch in die Beziehung hinein getragen und als selbstverständlich angesehen. Daher ist es wichtig in jeder Situation oder in jeder Art von Beziehung sich die Erwartungen bewusst zu machen und auch offen zu kommunizieren. Das erfordert in der Regel jede Menge Mut und kostet Zeit. Später wird sich diese Mühe aber als Einsparung offenbaren und erspart einem die Unsicherheit, dass alles schon gut gehen werde.

5. Persönliche Integrität zeigen

Integrität heißt, die Realität mit unseren Worten in Einklang zu bringen.

Integrität [...] bedeutet einfach, jeden nach denselben Prinzipien zu behandeln.

In der Bibel geht es immer wieder darum, das was man tut, aufgrund seines Charakters zu tun. Ich kann von etwas reden, es aber nicht tun. Ich kann dies aber auch gelegentlich tun, aber trotzdem gehört es nicht ganz zu mir. Es geht darum, dass worüber ich rede, auch zutun. Und das zu einem Charaktermerkmal von mir werden zu lassen.

Das führt dazu, dass ich jeden Menschen nach gleichen Prinzipien der Ehrlichkeit und des Vertrauens, der Zuverlässigkeit und Offenheit behandle.

6. Sich bei Abhebungen entschuldigen

Man braucht eine Menge Charakterstärke, um sich schnell und aus vollem Herzen statt aus Mitleid zu entschuldigen. Ein Mensch muss sich selbst besitzen und ein tiefes Gefühl von Sicherheit in den fundamentalen Prinzipien und Werten haben, um sich ehrlich entschuldigen zu können.

Menschen, die unsicher sind werden selten so reagieren. Sie machen nämlich dadurch angreifbar. Lieber entschuldigen sie ihr Handeln aufgrund Fehler oder Meinungen anderer. Einen Fehler zu machen ist eine Sache, ihn nicht zuzugeben eine andere. In der Regel werden aber Vergehen entschuldigt, wenn sie ehrlich und aufrichtig zugegeben werden.

bild via [freedigitalphotos.net]