

Zusammenfassung

Folge 0020 Warum entschuldige ich mich ständig?

In dieser Folge geht es darum, warum wir uns ständig entschuldigen.

Wir beleuchten, warum wir schnell Verantwortung übernehmen, Konflikte vermeiden und uns unterlegen fühlen.

Doch es ist wichtig, das Verhaltensmuster zu erkennen und zu korrigieren. Wir dürfen Grenzen setzen, zu uns stehen und uns weiterentwickeln.

Auch Mental- und Achtsamkeitstraining können hierbei helfen.

Besucht meine Webseite für weitere Infos! Lasst uns gemeinsam wachsen und lernen.

Teilt diese wertvollen Impulse mit euren Liebsten und bleibt neugierig auf die nächste Folge. Bis bald!

Wir freuen uns immer über Ihr Feedback und Ihre Anregungen. Schreiben Sie uns gerne eine E-Mail, wenn Sie eigene Themen oder Ideen haben, über die Sie gerne in der nächsten Folge sprechen möchten.

Bleiben Sie gespannt auf weitere inspirierende und lehrreiche Themen in unserem Podcast "Die Liebe Familie". Und vergessen Sie nicht, den Podcast mit Ihren Freunden zu teilen, damit auch sie von den wertvollen Informationen profitieren können.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und bis zur nächsten Folge!

Herzliche Grüße, Karin Achleitner

Manuela äußert, dass sie sich ständig entschuldigt, auch für Dinge, für die sie nicht verantwortlich ist.

Sie fühlt sich anschließend nicht gut, da sie oft im Recht ist und nicht zu sich stehen kann.

Hintergründe des Entschuldigens

Warum es wichtig ist, sich bewusst zu machen, ob wir wirklich für ein Problem verantwortlich sind, bevor wir uns entschuldigen.

Ein inspirierender Impuls zur Selbstreflexion.

Reflexion über die Motive, warum jemand sich entschuldigt, z. B. als Mittel der Konfliktvermeidung oder um Bestrafung zu entkommen.

Die Bedeutung einer Selbstkorrektur, um nicht automatisch in alte Verhaltensmuster zu verfallen.

Selbstverantwortung und Konfliktvermeidung

Die Bedeutung, selbst zu prüfen, ob eine Entschuldigung gerechtfertigt ist oder ob nur ein Konflikt vermieden werden soll.

Wie beeinflusst Manuels Verhalten ihre Beziehungen, sowohl privat als auch beruflich?

Welche möglichen Ursachen für Manuels Verhalten werden in der Episode diskutiert?

Wie können alte Verhaltensmuster aus Kindheitstagen unsere Entscheidungen beeinflussen?

Warum ist es wichtig, sich selbst zu beobachten, bevor man in alte Verhaltensmuster verfällt?

Welche Rolle spielt die Konfliktvermeidung bei Manuels Entschuldigungsverhalten?

Wie kann Manuela lernen, Grenzen zu setzen und für sich selbst einzustehen?

Was sind potenzielle Schritte, die Manuela unternehmen kann, um sich von ihrem gewohnheitsmäßigen Entschuldigungsverhalten zu lösen?

Warum ist es wichtig, auch Ecken und Kanten zu haben und gelegentlich Nein zu sagen?

Welche weiteren Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten werden Manuela angeboten, um an ihrem Verhalten zu arbeiten?

Der Podcast zum Nachlesen

Automatisches Transkript

Herzlich willkommen bei „die liebe Familie“, der Podcast für verdeckte Familienaufstellungen und mehr. Ich wünsche dir einen wunderbaren Tag. Schön, dass du da bist. Mein Name ist Dr. Karin Achleitner und ich arbeite seit über 20 Jahren in meiner eigenen Praxis für systemische Familienaufstellungen und Persönlichkeitsentwicklung. In diesem Podcast erzähle ich euch anonymisierte Fallberichte direkt aus der Praxis. Und in der ersten Folge erfährst du mehr über mich

und über die verdeckte Methode der Aufstellungsarbeit. Zu meinem letzten Podcast, das zu schnelle Verzeihung, hat mir Manuela eine interessante Frage gestellt.

Sie sagt, ich entschuldige mich ständig. Meine Freundin macht mich aufmerksam, dass ich mich bei jedem Satz einmal entschuldige. Und oft beginne ich einen Satz bereits mit entschuldige. Seitdem mich meine Freundin aufmerksam gemacht hat, beobachte ich dieses Verhalten und kann es nur bestätigen und ich ärgere mich jedes Mal darüber. Manuela sagt, dass sie grundsätzlich ein sehr konfliktscheuer Mensch ist und lieber immer gleich alles auf sich nimmt und natürlich rasch alles verzeiht. Sie fühlt sich aber anschließend sehr oft nicht gut, weil sie ja oft im Recht ist und einfach nicht zustehen kann. Sie hat den Eindruck, dass es für ihre Umwelt, sei es im Beruf oder privat, schon völlig selbstverständlich ist, dass sie stets die Schuld auf sich nimmt und sich dann entschuldigt. Ja, Das ist so eine Sache mit dem gedankenlosen Entschuldigen.

In diesem Wort steckt ja schon das Ent-schulden, also nimm mir die Schuld ab und da müssen wir aufpassen, ob wir uns auch wirklich für ein Problem verantwortlich fühlen. Stellen wir uns mal die Frage, warum Manuela diesen Weg des schnellen Entschuldigens geht. Warum macht sie das? Sie merkt bei Konflikten mit ihrem Partner, dass sie sich oft nicht verstanden fühlt und er besser in der Kommunikation ist. Er ist einfach rhetorisch sehr begabt, sagt sie. Und auch wenn es eigentlich sonnenklar ist, dass sie ihm recht ist, fühlt sie sich unterlegen und entschuldigt sich am Schluss eines Gespräches, dass sie etwas gesagt oder wie sie sagt angezettelt hat. Manuela merkt jedoch, dass sie sich nun immer mehr von ihrem Partner distanziert, weil sie sich unterlegen fühlt und sie vermeidet Gespräche. Es ist nicht leicht, dieses Verhaltensmuster abzulegen, wenn wir vielleicht in der Kindheit gelernt haben, dass eine Entschuldigung hilft, vielleicht einer Bestrafung zu entkommen oder geliebt zu werden. Wir dürfen und sollen uns aber auch weiterentwickeln und wir sind nicht mehr die einstigen kleinen Kinder.

Auch wenn das Kind in uns lebendig ist und sehr oft die Führung übernimmt, ist es wichtig, es zu korrigieren. Ein wesentlicher Schritt, aus alten Verhaltensmustern aussteigen zu können, wäre, dass wir uns selbst beobachten, dass wir nicht völlig von alten Verhaltensmustern geleitet werden, denn dann gibt es die gewohnte oder die konditionierte schnelle Reaktion, wie eben diese ständige schnelle Entschuldigung. Für dich Manuela wäre es gut anzuhalten und dich kurz zu fragen, gibt es jetzt einen Grund, dass ich mich entschuldige? Also eine gewisse Selbstkorrektur rechtzeitig vorzunehmen. Das bedeutet aber auch, dass du bevor du wie gewohnt antwortest, kurz prüfst, bin ich dafür verantwortlich oder will ich jetzt nur einen Konflikt vermeiden? Oder wieder einmal alles recht machen. Vielleicht kannst du dir auch den Podcast 007 Harmonie, Liebe und Konfliktvermeidung anhören, denn hier gibt es viele Gedanken dazu, zum Beispiel wie sehr es schaden kann, wenn wir einen Konflikt auf unsere Kosten vermeiden, denn wir tragen dann den Konflikt in uns, den wir vermeiden wollen. Für eine Partnerschaft mag das vielleicht am Anfang recht bequem sein, jedoch auf Dauer wird es einseitig bzw. Nicht ausgeglichen sein. Und das schadet natürlich langfristig jeder Freundschaft und Partnerschaft.

Manuela, du darfst auch Ecken und Kanten haben und auch mal Nein sagen und vielleicht den Gedanken haben, das ist jetzt nicht mein Problem oder dafür bin ich nicht zuständig und das dann auch aussprechen. Das mag am Anfang ungewohnt

sein und Du fühlst dich vielleicht schlecht und hast sogar ein schlechtes Gewissen, obwohl du das Richtige tust, nämlich eine Grenze setzen. Dieses schlechte Gewissen ist nur deshalb da, weil es ein neues Verhalten ist, für dich eine Grenze zu setzen. Du bist es offensichtlich nicht gewöhnt nein zu sagen oder stopp das ist nicht meine Angelegenheit, dafür bin ich nicht zuständig. Sei mutig und steh zu dir, dann bist du auch gut zu dir und dein Selbstwert wird auch entsprechend wachsen können. Niemand sonst kann zu dir stehen als du selbst und das macht dir bitte immer wieder bewusst, dass die Zeit der Kindheit, wo du still sein musstest oder dich permanent entschuldigst hast, die ist in mich auch lang vorbei und auch wenn dir dein Partner rhetorisch überlegen ist, dann mach dir darüber keine Sorgen. Es genügt, wenn du sagst, hier fühle ich mich nicht verantwortlich. Oder, stopp, das ist jetzt nicht fair.

Oder, Ich möchte dir sagen, wie ich mich jetzt fühle und ich bitte dich, dass du das ernst nimmst und mir meine Gefühle auch nicht ausreden willst oder sie klein machst. Wenn du das mal schaffst, bist du bereits auf einem sehr guten neuen Weg. Es gibt natürlich auch Mental- und Achtsamkeitstraining. Dazu findest du Informationen auf meiner Webseite. Denn es ist ja nie zu spät, zu sich zu stehen und etwas Neues zu lernen. Wenn du Informationen brauchst, kannst du dich auch gerne an mich wenden. Danke auf jeden Fall für dein Interesse. Ich hoffe es war interessant.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit. Danke für deine Aufmerksamkeit. Ich freue mich, dass du dabei warst. Und wenn es interessant war, dann bitte weitersagen und mit Freunden teilen. Vielleicht möchtest du auch auf meiner Website vorbeischauen unter www.karinachleitner-meierhofer.at Da findest du nämlich viele Informationen zu den Seminaren und Terminen. Ich freue mich auch, wenn du mir schreibst. Vielleicht hast du ein eigenes Thema oder eine Idee? Dann schreib mir einfach eine E-Mail. Die liebe Familie, dein Thema Punkt.

Ich freue mich über deine Zuschriften und ich wünsche dir eine schöne Zeit.