URTEILE DETOX
Tag 5

„Wenn ich recht habe, verliere ich“ – Rechthaben als Schutzstrategie

Mini-Impuls:

Die innere Richterin liebt Klarheit –
und Klarheit bedeutet für sie: ***Ich habe recht.***

Doch Rechthaben ist selten frei.
Es sichert Macht, Kontrolle und Orientierung,
aber es schließt gleichzeitig Türen:
zur Offenheit, zum Lernen, zur Verbundenheit.

Heute darf Rechthaben weniger wichtig sein als Verstehen.

Mini-Aufgabe: Vom Rechthaben zum Raumgeben

Achten Sie heute auf eine Situation, in der Sie spüren:

„Ich will, dass man meine Sicht versteht – weil sie richtig ist."

Halten Sie inne und fragen Sie sich:

„Was will ich gerade wirklich – recht haben oder verstanden werden?"

Versuchen Sie, Ihre Aussage in eine **verbindende Sprache** zu übersetzen:

- Statt „Das stimmt so nicht" → „Ich sehe es anders, darf ich kurz erklären warum?"
- Statt „Das ist doch logisch" → „Ich merke, dass mir das wichtig ist – wie sehen Sie das?"

Machen Sie diese bewusste Übersetzung **einmal heute in einem Gespräch,** egal ob im Beruf, mit Partner*in oder innerlich mit sich selbst.

Kurzregel

Wenn Sie sich im Gespräch innerlich verspannen oder lauter werden wollen, ist oft die innere Richterin am Werk – sie will Sie schützen.

Fragen Sie sich:

„Was in mir fühlt sich gerade unsicher?"
„Wovor will ich mich schützen?"

5-Minuten Challenge

Erinnern Sie sich an eine Diskussion, in der Sie unbedingt recht behalten wollten.
Schreiben Sie beide Seiten auf, Ihre Argumente und die des Gegenübers.

Dann lesen Sie beide Perspektiven laut und fragen sich:
„Was, wenn beides wahr sein darf?“

Spüren Sie, wie sich Ihr Körper verändert, wenn Rechthaben keine Bedingung mehr ist.

Aha-Frage

**Was verliere ich wirklich, wenn ich einmal *nicht* recht habe –
und was gewinne ich dadurch vielleicht?**

Notieren Sie Ihre Gedanken

Mini-Mantra

„Ich muss nicht recht haben, um ganz zu sein.“

rostek
unternehmensKOMMUNIKATION

Dagmar Rostek – dagmar@ecoaching-rostek.de – 0176 611 59 403 * rostek unternehemsKOMMUNIKATION * superVision coaching * https://rostek-dagmar.de