

Bitte hilf mir

(Bitte sagen)



Frage: Fehler und bitten, wie hängen diese beiden doch recht unterschiedlichen Faktoren zusammen?

Hier spielen unterschiedliche Faktoren hinein im Folgenden beleuchtet werden. Es sind:

Ansatz 1: Verantwortung übernehmen

Gerade dann, wenn Sie einen Fehler begangen haben, ist es wichtig die Verantwortung für das weitere Vorgehen zu übernehmen. Und wenn es zumindest nur in Grenzen möglich ist. Dies signalisiert der Umwelt, aber auch Ihnen selbst gegenüber, die Übernahme von Verantwortung. Gleichzeitig ist dies auch ein wichtiger Teil, um aus dem Fehler tatsächlich zu lernen.

Doch wie geht dies?

Eigentlich ist es ganz einfach. Bitten Sie ehrlich und aufrichtig um Hilfe. Das ist alles!

Viele wissen heutzutage gar nicht mehr, wie man echt und ehrlich um Hilfe bittet. Zentral liegt kein finanzieller oder materieller Hintergrund vor. Es geht einfach darum:

„Bitte hilf mir.“

„Magst Du mir bitte dabei helfen?“

Nicht mehr, aber auch nicht weniger.



Vielen Menschen - insbesondere Männern - fällt es schwer um Hilfe zu bitten. Auf den ersten Blick scheint es nämlich ein Zeichen von Schwäche zu sein und macht scheinbar verwundbar.

„Ich schaffe das alleine nicht, bitte hilf mir.“

Auch für mich, der ich mich mit diesem Thema intensiv beschäftige, ist es bisweilen schwierig, um Hilfe zu bitten. Es stehen neben der Offenbarung der eigenen Schwäche noch einige andere unausgesprochene Fragen im Raum:

- Was ist, wenn der andere meine Bitte ablehnt?
- Warum sollte der andere mir helfen?
- Was passiert, wenn das erzählt wird, daß ich das alleine nicht schaffe?
- Kann ich die Hilfe später wieder ausgleichen?
- Gehe ich da nicht eine Verpflichtung ein?
- Falle ich damit jemandem zur Last?
- Was denkt der andere von mir?
- Habe ich das Gefühl, es vielleicht nicht wert zu sein?
- Kann ich mir vielleicht nicht vorstellen, daß mir jemand gerne helfen möchte?



Hinweis: Wenn ein solch unausgesprochener Zwiespalt im Raum ist, werden Sie sich schwer tun um Hilfestellung oder Unterstützung zu bitten.



Ansatz 2: Blickwinkel ändern

In der Regel löst sich der innere Konflikt sehr schnell auf, wenn Sie die Sichtweise ändern, indem Sie sich in den hineinversetzen, den Sie um Hilfe bitten.

Doch wie geht dies?

Wenn Sie dies tun, wenn auch nur gedanklich, gehen Sie auf die passive Seite. Jetzt werden Sie um Hilfe gebeten, denn ein anderer kommt ja auf Sie zu. Hilfreiche Fragen zur Blickwinkeländerung sind:

- Hatten Sie jemals ein schlechtes Gefühl, als jemand Sie ehrlich um Hilfe gebeten hat?
- Wie fühlt es sich an einem anderen Menschen in einer misslichen Lage zu helfen?
- War es nicht toll, als Sie jemanden aktive Hilfestellung oder mit einem Rat, Kontakt oder sonst wie weiterhelfen konnten?
- Waren Sie vielleicht der sprichwörtliche weiße Ritter auf dem schönen Pferd, welcher den Schwachen hilft?
- Ging es Ihnen bei Ihrer Hilfestellung um eine erwartete Gegenleistung?

In der Summe bleiben für den Helfenden ein wärmendes Gefühl und eine gute Erinnerung, weil

Ich konnte helfen.

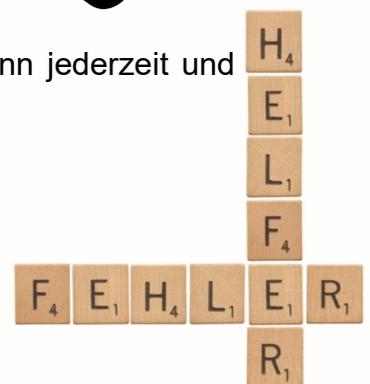
Ansatz 3: Helfen

Das sind die maßgeblichen Faktoren beim Helfen:

- Interesse am anderen
- Kontakt zum Mitmenschen
- Gemeinschaftsgefühl entsteht



Helfen und geholfen werden macht glücklich. Und dieses Glück kann jederzeit und überall geteilt werden.



Ansatz 4: Schlechte Erfahrungen gemacht?

Leider gibt es da auch Menschen, welche die Gutmütigkeit und die Hilfsbereitschaft von anderen ausnutzen. Das sei auch hier erwähnt.

Doch wenn Sie ehrlich sind:

- Wie oft wurde Ihre Hilfsbereitschaft in der Vergangenheit ausgenutzt?
- Ist es die Mehrzahl der Fälle? Oder eher die Ausnahme?

Für mich, wie auch für die meisten gehört das Ausnutzen von Hilfe eindeutig in den Bereich der absoluten Ausnahme. Die Mehrzahl der Menschen, die ehrlich um Hilfe bitten, benötigen diese und sind auch wirklich dankbar für die erhaltene Unterstützung. Wir sind alle soziale Wesen und verhalten uns dementsprechend in der zwischenmenschlichen Interaktion.

Ansatz 5: Selbst um Hilfe bitten - Aufgabe

Falls es Ihnen schwer fällt um Hilfe zu bitten, hier eine Anregung um das Bitten in der täglichen Praxis zu üben.

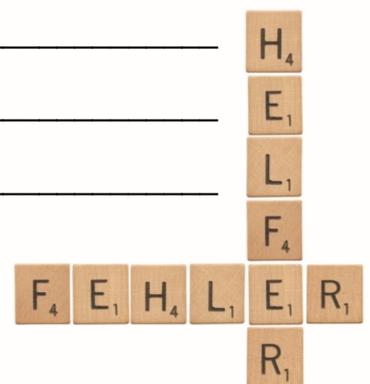
Was ist zu tun?

Stufe 1: leichtes Bitten

Bitten Sie andere Menschen in einem leichten Fall um Unterstützung. Dies könnte beispielsweise sein:

- Könnten Sie mir bitte sagen, wie spät es ist?
- Welches Datum haben wir heute?

Hier können Sie Ihre Ideen für leichte Bitten eintragen:



Stufe 2: mittelschweres Bitten

Nun suchen Sie sich 2 Ideen für mittelschwere Bitten aus. Als Anregung könnten dies sein:

- Wie komme ich von hier zum nächsten Bäcker?
- Könnten Sie mir bitte den Wasserkasten in mein Auto heben?
- Leihen Sie mir bitte ihren Besen, ich möchte meinen Hof kehren?

Hier können Sie Ihre Ideen für mittelschwere Bitten eintragen:

Stufe 3: großes Bitte

In der letzten Stufe suchen Sie sich eine große Bitte heraus. Beispiele für große Bitten sind:

- Fragen Sie Ihren Nachbar: Ich möchte gerade einen Kuchen backen und habe übersehen Eier zu kaufen. Könnten sie mir bitte mit 4 Eiern aushelfen?
- Versuche gerade mein Handy ins WLAN einzupflegen, es will nur nicht so recht klappen. Würden Sie mir dabei helfen?

Hier können Sie Ihre Idee für eine große Bitte eintragen:

Ihnen fallen sicher eigene Bitten ein, mit denen Sie Erfahrungen sammeln können.

Die gute Nachricht lautet:

Bitten lässt sich üben.

Mit jeder Bitte wird es leichter.

Machen Sie ein tägliches Ritual daraus, andere um Hilfe zu bitten. Sie haben ja nun Übung darin. Und wenn Sie wirklich Unterstützung brauchen, fällt es Ihnen leicht darum zu bitten.



Bitte hilf mir

(Anwendungshilfe)

Beschreiben Sie bitte an einem konkreten Beispiel, wie Sie in der Vergangenheit einen Menschen um Hilfe gebeten haben. Um was ging es?

Wen haben Sie um Hilfe gebeten?

Wie wurde Ihnen geholfen?

Wie hat sich das angefühlt, als Ihnen geholfen wurde?

Haben Sie sich für die Hilfestellung bedankt?

Wie sehen Sie die Person heute?

