



fit4change  
mit Corina Armonet  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
kontakt@fit4change.net  
+41 (79) 240 64 27

JUNI / 2023  
AUSGABE 12

## Gedanken-Nugget zu: Vom sich entschuldigen

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



## Und warum das manchmal so schwer ist

Gemäss „Psychologie Heute“, Ausgabe Dezember 2021, sind es vor allem 5 Gründe, die es uns schwermachen, uns zu entschuldigen:

- 1) Wie wir mit Fehlern umgehen bzw. was wir darüber denken: Bei Fehlern ist selten ein nachsichtiger und konstruktiver Umgang Usus. Das lernen wir bereits von Kindesbeinen an. Oder anders gesagt: Bei Fehlern folgt kein Lob, Fehler bedeuten Unzulänglichkeit.
- 2) Unsere Sozialisierung: Wenn wir uns oft für Fehler, die wir nicht begangen haben, entschuldigen mussten oder trotz Entschuldigungen bestraft wurden, haben Entschuldigungen für uns etwas negativ Behaftetes.
- 3) Die Tendenz, gerne Recht haben zu wollen: Machen wir alles richtig, schüttet unser Gehirn belohnendes Dopamin aus. Oder anders gesagt: Wir fühlen uns einfach grossartig, wenn wir das letzte Wort haben.
- 4) Unsere Selbst-/Fremdwahrnehmung: Haben wir eine eher negative Selbstwahrnehmung, können Schuld- und Schamgefühle übermächtig werden. Typische Reaktionen sind dann Rückzug und Schweigsamkeit. Manchmal verhindert aber auch Empathielosigkeit eine Entschuldigung.
- 5) Verletztheit: Wenn wir uns verletzt fühlen, fällt eine Entschuldigung schwer. Manchmal fürchten wir auch einfach die Folgen: Denn, wer sich entschuldigt, übernimmt die Verantwortung für sein Handeln

Wie leicht fallen euch Entschuldigungen? Und welche Ursachen sehr ihr dafür?

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.