

Erkenne Deine Regeln

2. Woche



Mehr Harmonie durch gute und richtige Regeln

Die eigenen Regeln erkennen – und die der Mitmenschen

Ganz herzlich begrüße ich Dich zur zweiten Woche meines Trainings und freue mich, dass Du wieder dabei bist!

In der vergangenen Woche hast Du gelernt, was Deine wahren inneren Werte sind. Damit weißt Du, wie Du handeln solltest, um in Zukunft ein zufriedeneres Leben zu führen.

In dieser Woche geht es darum, dass Du Deine Regeln erkennst. Dazu gebe ich Dir eine unglaublich effektive Technik an die Hand, die Dein Leben enorm vereinfachen wird. Ich kann Dir versprechen: Wenn Du sie anwendest – und richtig anwendest –, wird bei Dir nichts mehr so sein wie früher!

Wichtig zu wissen: Im Fokus stehen dabei nicht allein Deine eigenen Regeln, sondern auch die Regeln der Menschen in Deinem Umfeld. Prinzipiell aller Menschen, mit denen Du zu tun hast – aber ganz besonders die der Menschen, die Dir nahestehen. Es geht darum, gegenseitig die Regeln zu erkennen und aufeinander abzustimmen.

Aus diesem Grund rate ich Dir: **Setz die Übung**, die ich Dir gleich erklären werde, unbedingt **zusammen mit Deinem Lebenspartner/Deiner Lebenspartnerin um!** Denn wenn jeder die Regeln des anderen kennengelernt hat, lassen sich dadurch häufig Missstimmungen und Streitigkeiten schon auflösen, bevor sie überhaupt entstehen.



Zunächst einmal möchte ich Dir aber den grundsätzlichen Ablauf der BEV »Erkenne Deine Regeln«-Technik erklären, wie Du sie prinzipiell auch für Dich allein durchführen kannst.

Siebenmal vier Fragen

Wichtig ist auch bei dieser Technik wieder, dass Du Dir viel Zeit nimmst und Dich nicht unter Druck setzt oder ablenken lässt. Sei zu einhundert Prozent und mit allen Sinnen bei der Sache!

Du gehst wieder von Deiner Wertehierarchie aus, wie Du sie in der vergangenen Woche für Dich ermittelt und aufgeschrieben hast. **Zu jedem Deiner sieben Werte stellst Du Dir jeweils vier Fragen.**

Am besten beginnst Du mit dem siebten Wert, also dem mit der relativ geringsten Bedeutung. Dann arbeitest Du Dich Schritt für Schritt bis zum wichtigsten Wert, Deinem Wert Nummer 1, vor.

Beantworte die Fragen auf jeden Fall schriftlich, denn dann wird die Übung besonders starke Wirkung entfalten. In dem Workbook, das Du gemeinsam mit diesem E-Book heruntergeladen hast, findest Du hierzu ein Formular mit einer kurzen Anleitung.

Die vier Fragen lauten:

- 1 Was bedeutet dieser Wert für mich?**
- 2 Welche Regeln folgen für mich aus diesem Wert?**
- 3 Passen die Regeln zu mir und meiner aktuellen Situation?**
- 4 Wäre es hilfreich, diese Regeln anzupassen? – Wenn ja, wie?**

Vielleicht kannst Du mit diesen Fragen im ersten Augenblick nichts anfangen. Deswegen gehen wir sie am besten anhand eines Beispiels durch.



Frage 1: Was bedeutet dieser Wert für mich?

Nehmen wir an, Dein siebter Wert aus der Übung von letzter Woche war »Ordnung«.

Du notierst Dir also oben in Deinem Formular, dass es um *Ordnung* geht, und machst Dir Gedanken, was dieser Wert für Dich bedeutet. Wenn Du Dir ein wenig Zeit nimmst, kommen Dir wahrscheinlich bald gute und tiefgründige Gedanken dazu.

Danach könnten zum Beispiel Dinge auf Deinem Blatt stehen wie:

Ordnung bedeutet für mich, dass ich Dinge, die ich benötige, nicht zu suchen brauche, sondern sie sofort wiederfinde.

Ich lege alle Dinge an einen Platz, an dem ich sie schnell zur Hand habe.

Ich weiß blind, wo ich hingreifen muss, damit ich an dieses oder jenes Gerät oder dieses oder jenes Schriftstück komme.

Genauso gut könntest Du aber auch Aussagen aufschreiben wie:

Für mich bedeutet Ordnung, dass nicht alles kreuz und quer durcheinanderliegt, sondern alles seinen Ort hat.

Ich habe Platz auf meinem Schreibtisch und auf meiner Arbeitsfläche in der Küche.

Eine Wohnung, in der Ordnung herrscht, sieht gut aus und man fühlt sich darin wohl.

Wenn Du die ersten drei Aussagen mit den anderen vergleichst, wird deutlich, dass Ordnung nicht für jeden das Gleiche bedeutet. Der eine lässt vielleicht die Gartenschere den ganzen Sommer über auf der Fensterbank des Gartenfensters liegen, weil er sie dann gleich zur Hand hat, wenn er die Kletterrosen daneben schneiden will, und empfindet das durchaus als zweckmäßige Ordnung. Für den anderen ist das eine entsetzliche Unordnung, weil etwas einfach so herumliegt, wo es eigentlich nicht hingehört.



Wenn Du Dir klar geworden bist, wie Du Deinen Schreibtisch haben willst – und wie Du ihn in der Vergangenheit wahrscheinlich eher unbewusst immer aufgeräumt hast –, kannst Du formulieren, welche Regeln dahinterstehen.

Genauso solltest Du noch andere Bereiche durchgehen und zu beschreiben versuchen, wann sie aus Deiner Sicht ordentlich sind: etwa die Küche, das Bad, der Kleiderschrank, die Garage, die Werkstatt ...

Schreib die Ordnungsregeln auf, die Du für Dich erkannt hast.

Frage 3: Passen die Regeln zu mir und meiner aktuellen Situation?

Bei der dritten Frage geht es um etwas Ähnliches, wie wir es schon in der ersten Woche ganz am Anfang bei Deinen Werten hatten. Auch dort haben wir festgestellt, dass die Werte, die Du als die Deinen empfindest, Dir möglicherweise von anderen anezogen und auferlegt worden und eventuell nicht mehr zeitgemäß sind.

Ganz ähnlich ist es mit den Regeln. Man könnte die Frage 3 daher noch weiter aufschlüsseln:

- Sind diese Regeln wirklich *meine* Regeln? Oder habe ich sie von jemandem übernommen (von meinen Eltern, von anderen Angehörigen, von meinen Lehrern, von einer Gruppe, der ich angehöre oder angehörte, von meinem Chef ...) und dann so verinnerlicht, dass ich sie als meine eigenen betrachte?
- Haben die Regeln in meiner aktuellen Lebenssituation noch einen tatsächlichen Sinn und Zweck?
- Sind die Regeln für mich vielleicht sogar eine Belastung, macht es mich unzufrieden und unglücklich, dass ich sie konsequent zu befolgen versuche?

Vielleicht ergeht es auch Dir so, wie es erfahrungsgemäß vielen Menschen ergeht: Sie haben zahlreiche Regeln mehr oder weniger unbewusst befolgt und sich die genannten Fragen nie gestellt. Erst sobald sie anfangen, sich bewusst mit



dem Thema auseinanderzusetzen, erkennen sie, dass manche dieser Regeln gar nicht (mehr) zu ihnen passen. Allein diese Erkenntnis bringt oft schon Freude und Zufriedenheit: Man kann sich auf einmal erklären, warum man sich in einer bestimmten Situation so und nicht anders verhält. Aber man wird sich auch klar, dass man sich mit ebendiesem Verhalten gar nicht in Harmonie befindet.

Um zu verdeutlichen, worum es geht, komme ich wieder auf unser Beispiel mit der Ordnung zurück.

Falls Du etwa ein Mensch sein solltest, der eine besonders penible Vorstellung von Ordnung hat, der vielleicht auf seinem Schreibtisch alle Gegenstände der Reihe nach und im gleichen Abstand ablegt, ist es sehr wahrscheinlich, dass Dich das im Alltag belastet. Du wirst möglicherweise in vielen Situationen darunter leiden, dass Unordnung herrscht – ob zu Hause, ob in der Arbeit, vielleicht auch, wenn Du Freunde besuchst ...

Vor allem wirst Du wahrscheinlich sehr viel Zeit damit verbringen, Ordnung zu schaffen, und trotzdem häufig unzufrieden sein, weil Du Deinen eigenen hohen Ansprüchen nicht gerecht wirst. Vielleicht auch, weil der Lebenspartner oder andere Familienmitglieder diesen Ansprüchen nicht gerecht werden – zu diesem Thema kommen wir auf [Seite 9](#).

In jedem Fall aber wirst Du tagtäglich einen Kampf mit der Unordnung – wie Du sie verstehst – kämpfen, den Du niemals gewinnen kannst.

Frage 4: Wäre es hilfreich, diese Regeln anzupassen? – Wenn ja, wie?

Sobald das Problem erkannt ist, ist die Abhilfe nicht mehr weit. Du hast durchschaut, dass Du nach einer Regel lebst, die für Dich und Deine Lebenssituation nicht passend ist. So ist es naheliegend, diese Regel den Gegebenheiten anzupassen, in unserem Fall sie deutlich zu lockern.

Konkret solltest Du Dich darauf verpflichten, nur noch Ordnungsregeln einzuhalten, die für Deinen Alltag wirklich hilfreich sind.



Wenn der Bleistift immer neben dem Notizblock oder dem Kalender liegt, ist das durchaus sinnvoll, weil Du ihn immer sofort griffbereit hast, wenn Du dort etwas notieren willst.

Ob er aber parallel zur Tischkante liegt und ob er jetzt fünf oder fünfzehn Zentimeter Abstand zum Notizblock hat, ist ohne praktische Bedeutung.

Oder: Dass im Kleiderschrank Unterhemden und Unterhosen in getrennten Stapeln liegen, ist natürlich sinnvoll. Aber ob die Hemden genau im Format DIN A4 zusammengefaltet sind, danach wird Dich außer Deinem inneren Ordnung-Tyrannen niemand fragen.

Notier Dir also alles, was Du an Deinen Regeln ändern willst, um Dir Deinen Alltag zu erleichtern und unnötigen Ballast abzuwerfen. Wenn Du Dir für die ersten drei Fragen genug Zeit genommen hast und ehrlich zu Dir selbst warst, dann sollte das eine einfache Übung sein.

In der nächsten Zeit geht es um die Umsetzung dessen, was Du Dir notiert hast, in Deinem Alltag. Vielleicht ist es am Anfang nicht ganz einfach, Dich von den jahrelang eingeübten Regeln zu verabschieden.

Sieh Dir am besten immer wieder Deine Aufzeichnungen aus unserer heutigen Übung durch. Dann wird es Dir sehr viel leichter fallen, Dir bewusst zu machen, was alles an unsinnigen Regeln Du in der Vergangenheit mitgeschleppt hast. Nun kannst Du Dich ohne Schaden und ohne schlechtes Gewissen von ihnen verabschieden .

Ich kann Dir versprechen: Wenn Du alles richtig machst, wirst Du durch diese Technik jeden Tag ein bisschen gelassener und letztendlich glücklicher sein, und das wird eine bisher nicht gekannte Stabilität in Dein Leben bringen.



Deine Regeln und Dein persönliches Umfeld

Stark unterschiedliche Werte, so sagt man, machen den zwischenmenschlichen Umgang schwierig. Man sollte sich aber bewusst machen, dass es nicht immer unterschiedliche *Werte* sein müssen, wenn es Unverständnis und Reibereien in der Partnerschaft oder im Kollegenkreis gibt. Oft ist das Problem sehr viel banaler und – das Gute daran – dadurch auch viel einfacher zu lösen: Alles liegt lediglich an unterschiedlichen *Regeln!*

Halten wir uns weiter an unser Beispiel mit der Ordnung als Wert und den unterschiedlichen Vorstellungen, die man davon haben kann.

Nehmen wir an, Du kommst verspätet von der Arbeit nach Hause und willst noch schnell ein Rührei zubereiten. Aber es stehen wieder einmal der Wasserkocher, die Teekanne und die Brotschneidemaschine auf der Arbeitsfläche, obwohl im Regal darüber genug Platz dafür wäre. Dir entfährt ein »Ach, immer die Unordnung in der Küche ... wozu haben wir denn das Regal?«

Darauf fühlt sich Dein Lebenspartner angegriffen und reagiert unfreundlich: »Natürlich, ich räume jetzt die ganzen Gerätschaften da hinein, damit ich sie gleich morgen beim Frühstück wieder herausräumen muss ...«

Jeder von Euch beiden fühlt sich im Recht, und wenn Ihr beide nicht aufpasst, dann könnte daraus ein handfester Streit werden, bei dem es sehr prinzipiell um das Thema Ordnung geht.

Hier gilt es zu erkennen: Dein Lebenspartner ist nicht unbedingt gleich »unordentlich«, weil er die Geräte auf der Arbeitsfläche stehen lässt. Er will nur die Dinge, die er sowieso immer beim Frühstück braucht, sofort griffbereit haben und nicht jeden Tag mit einer Umräumaktion beginnen. Auch er kann auf seine Weise ordentlich sein – nur sind seine Regeln, wie Ordnung auszusehen hat, eben andere.

Du siehst: Dass zwei Menschen unterschiedliche Regeln haben, kann den Hausfrieden enorm stören.

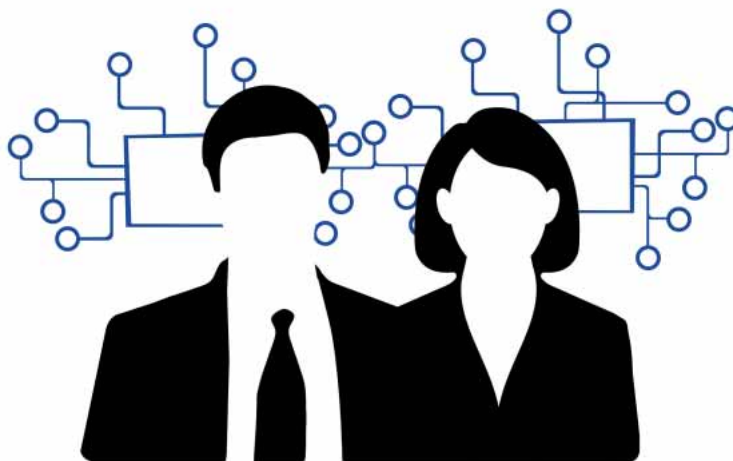


Das lässt sich jedoch vermeiden, wenn man sich bewusst macht, was wirklich dahintersteckt. Im ersten Schritt lernt jede der beiden Seiten die Regeln des jeweils anderen kennen. Und in einem zweiten Schritt stimmt man die Regeln gegenseitig aufeinander ab. Jeder rückt ein wenig von seiner Extremposition ab und es kommt zu einem Kompromiss, der beide Seiten zufriedenstellt.

Auch dafür eignet sich die BEV-Technik »Erkenne Deine Regeln« optimal, wenn sie beispielsweise von zwei Partnern gemeinsam umgesetzt wird. Im nächsten Abschnitt erkläre ich, wie das geht.

»Erkenne Deine Regeln« als Partnerübung

Wenn Du die BEV »Erkenne Deine Regeln«-Technik zusammen mit Deinem Lebenspartner umsetzen willst, ist das Grundgerüst das gleiche, wie wenn Du sie allein durchführst. Auch hier sind die vier Fragen zu sieben Werten maßgebend, wie ich es oben erläutert habe.



Es wären verschiedene Möglichkeiten denkbar, die Übung gemeinsam durchzuführen. Am besten bewährt hat sich die Form des **gegenseitigen Interviews in zwei Runden**, die ich Dir daher empfehle.

Gib als Erstes Deinem Partner/Deiner Partnerin diesen Report zu lesen.

Dann könnt Ihr auch schon mit der **ersten Runde** beginnen. Dabei stellt Dein Partner Dir zunächst die **Fragen 1 bis 3**, wie ich sie oben beschrieben habe. Er notiert auch die Ergebnisse auf den entsprechenden Formularen im Workbook.



Sollte er den Eindruck haben, dass Deine Antwort nicht klar genug oder nicht vollständig war, fragt er nach, sodass die Aussage präzisiert und ergänzt werden kann. Allerdings sollte er es vermeiden, Dir seine eigenen Gedanken und Interpretationen in den Mund zu legen.

Ebenso wichtig ist es, dass er Dich nicht drängt und es auch aushält, wenn einmal eine Phase des Schweigens eintritt. Auch bei der Partnerversion der Technik solltet Ihr Euch beide »alle Zeit der Welt nehmen«!

Anschließend werden die Rollen getauscht und Du stellst Deinem Partner in gleicher Weise die Fragen 1 bis 3, fragst ebenso bei Bedarf weiter nach, um Aussagen zu präzisieren und zu ergänzen, bleibst aber zurückhaltend und geduldig.

Jetzt habt Ihr gegenseitig Eure Regeln kennengelernt und sie unter den Augen und Ohren des anderen selbstkritisch analysiert. Das Verständnis für den anderen und dafür, warum er sich in bestimmten Situationen so oder so verhält, ist gewachsen.

Um unser einfaches Beispiel mit der Ordnung in der Küche weiter zu bemühen, weißt Du jetzt, dass Dein Partner in dieser Beziehung sehr pragmatische Regeln hat: Ordnung ist für ihn, wenn er die Dinge, die er braucht, griffbereit hat. Dagegen weiß er, dass Du unbedingt darauf Wert legst, dass Dinge »aufgeräumt« sind, dass Deine Regeln es nicht zulassen, wenn etwas herumliegt oder herumsteht.

Damit könnt Ihr zur **zweiten Runde** übergehen. Dein Partner stellt Dir die vierte Frage: »Wäre es hilfreich, diese Regeln anzupassen? – Wenn ja, wie?«

Da Du ja nun die Regeln des Partners kennst, geht es nicht nur darum, Deine Regeln den eigenen Erfordernissen anzupassen, sondern es gilt vor allem auch, die Regeln *denen Deines Partners anzunähern*.

Wieder sollte der Partner nicht versuchen, Dir etwas in den Mund zu legen, sondern auf Dein »Verhandlungsangebot« warten.



Wenn dieses Verhandlungsangebot gut ist, wird auch Dein Partner Dir nach dem Rollentausch bei seinen Regeln entgegenkommen.

In dieser Runde ist es sinnvoll, auch ganz konkret anzusprechen, in welchen Alltagssituationen die unterschiedlichen Regeln besonders hart aufeinanderprallen, und dazu Lösungsvorschläge zu machen.

In unserem Beispiel würde also unter anderem das »Küchenproblem« zur Sprache kommen. Die Lösung könnte etwa so aussehen, dass Wasserkocher, Teekanne und Brotschneidemaschine auf der Arbeitsfläche stehen bleiben dürfen, solange nicht irgendetwas Größeres zu einem Festtag oder für Gäste gekocht oder gebacken werden soll. Allerdings werden die Netzkabel abgesteckt und die Geräte ganz zur Seite geschoben, damit nichts im Weg ist, wenn Du am Abend noch einen kleinen Imbiss zubereiten willst.

Natürlich ist das Thema Ordnung nur ein kleines Beispiel dafür, was diese Technik alles kann. Wende die BEV »Erkenne Deine Regeln«-Technik mit Deinem Lebenspartner auch an, wenn es um Liebe geht oder um Geld oder irgendetwas anderes, was Euch beiden besonders wichtig ist! So wird in vielen Alltagssituationen in Zukunft perfekte Harmonie zwischen Euch herrschen.

Die Partnerversion dieser Technik kann aber nicht nur zwischen Lebenspartnern oder Familienangehörigen angewandt werden, sondern überall, wo Menschen relativ eng zusammenleben, zusammenarbeiten oder sonst zusammenwirken. Denk etwa an Berufskollegen, an Mitglieder eines Vereins oder einer Organisation oder vielleicht an gute Freundinnen und Freunde, mit denen Du viel zusammen unternimmst.

Egal, um welchen Wert und um die Beziehung zu wem es geht – wenn Du die BEV »Erkenne Deine Regeln«-Technik als Partnerübung umsetzt, wird sie



phänomenale Wirkungen entfalten und Dein eigenes Leben und Dein Zusammenleben mit Menschen, die Dir nahe sind, wird sehr viel harmonischer und glücklicher werden.

Und an dieser Stelle darf ich Dich schon einmal auf die dritte Woche neugierig machen. Es wird dann um Deinen Körper gehen – wie Du herausfindest, was ihm fehlt oder was ihn belastet.

Bis dahin wünsche ich Dir viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung der BEV »Erkenne Deine Regeln«-Technik. Ich möchte Dich ausdrücklich ermutigen, mir mitzuteilen, welche Erfahrungen Du damit machst. Tu das am besten einfach per Mail an feedback@bev-methode.de!

Viele Grüße!

Dein

Robert Hess



Impressum

© 2021 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt)

89250 Senden, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

