

IM PSYCHOCHECK

Guter RAT *ist* TEUER

RATSCHLÄGER. Gefragt oder ungefragt, wertvoll oder nicht: Oft werden wir nahezu bombardiert mit Ratschlägen. Ob „guter“ Rat teuer ist, haben wir mit Coachin Nicole Siller gecheckt.

IST DAS SO?

Wenn jemand „Jetzt ist guter Rat teuer“ sagt, dann heißt das, dass man ansteht und nicht mehr weiterweiß. Ratschläge an sich sind dann leicht zu kriegen – gute und wertvolle, also teure Ratschläge seltener. Ratschläge seien manchmal auch Totschläge, meint Nicole Siller (lebendich.at), weil wir sicher mehr Ratschläge bekommen, als wir möchten: „Wir kriegen ja nicht nur welche, wenn wir fragen, sondern ununterbrochen. Zum Beispiel, wenn man Kinder hat, da wissen rundherum auch alle besser, wie man sie erziehen soll. Und das ist nicht wertvoll.“

„Ein guter Rat hilft mir, herauszufinden, was die richtige Lösung für mich ist.“

UNGEFRAGTE RATEREI

Passt man nicht auf, prasseln ungefragte Ratschläge ständig auf einen ein. Und die machen es einem – auch, wenn sie gut gemeint sein mögen – oft schwerer, eine Entscheidung zu treffen, als dass sie dabei helfen würden. „Dadurch wird es ungleich schwieriger, herauszufinden, was man selber wirklich will“, erklärt die Coachin,

„denn oft hat der Ratschlag mit der Person, die Rat sucht, nichts mehr zu tun, sondern da erzählt der Ratgeber nur von sich – was für ihn passt, muss aber nicht gut für den anderen sein.“ Sillers Tipp: „Holen Sie sich statt Rat-Schlägen lieber eine Be-Ratung, wo Sie Impulse kriegen und selber schauen können, was gut für Sie ist.“

GUTEN, TEUREN RAT ERKENNEN, ANNEHMEN UND GEBEN

Generell abwehrend gegenüber der Ratschlagerei zu sein empfehlen wir hier natürlich nicht – nur aufmerksam zu sein, wann ein guter Rat ein guter Rat ist; egal, ob man ihn bekommt oder gibt. „Wenn es zum Beispiel zwischen zwei Leuten ein Missverständnis gibt – und Probleme beruhen oft auf Missverständnissen –, dann ist es gut, jemanden dazuzuholen. Oft bekommt man durch diesen Blick von außen auch neue, wertvolle Perspektiven“, erklärt Siller.

Bereit sein, sie zu sehen, ist da noch einmal eine andere Geschichte, denn manche Dinge hören wir gar nicht gerne. „Manchmal tun wir uns mit dem Annehmen eines Ratschlags, auch wenn es ein guter ist,

schwer – denn er dehnt unsere Komfortzone und bugsiert uns da vielleicht ein bisschen hinaus. Wenn ich lange in meinem Süppchen schwimme und dann über den Tellerrand sehen soll, dann reagiere ich vielleicht zuerst einmal ablehnend. Rausschauen hält aber wach und jung!“ Einen guten Rat sofort zu befolgen funktioniert grundsätzlich eher selten. Sich mit einer neuen Perspektive in Ruhe anzufreunden, das dauert einfach – und ist auch total in Ordnung so.

Macht man sich Sorgen um jemanden aus seinem Umfeld und würde ihm gerne dies oder jenes raten, dann helfen Fragen mehr als Ratschlags-Aufforderungen wie „Mach doch mal“. Ein „Wie geht’s dir?“ oder

ein „Ich mach mir Sorgen um dich, magst du drüber reden?“ kommt ganz anders an, als wenn man jemanden mit direktem Rat „schlägt“, erklärt Nicole Siller. Die Reaktion darauf kann trotzdem auch mal abwehrend sein: „Wenn ich merke, dass da jemand in eine schwierige Situation rutscht, dann kann die Person unter Umständen besonders lautstark vermelden, dass sie nichts braucht. Das ist eine Art Verdrängungsmechanismus. Wenn sie also recht heftig darauf reagiert, dass ich sie auf ein mögliches Problem anspreche, dann kann ich davon ausgehen, dass sie das eigentlich eh schon weiß und vielleicht einfach noch Zeit braucht, um sich Hilfe zu holen.“

„Zu viele Ratschläge gekriegt? Ziehen Sie sich zurück, verbringen Sie Zeit mit sich – das *macht Ihren Blick klarer*.“



RAUS AUS DEM RATSCHLAGSSUMPF

Ist man mal in die Ratschlag-Spirale geraten und die Verunsicherung womöglich groß, hilft es, auf Abstand zu gehen, um für sich das Richtige zu finden, erklärt Coachin Nicole Siller. „Ziehen Sie sich zurück, sortieren Sie Ihre Gedanken, ob beim Spazierengehen oder sonst wo. Reden Sie mal für eine Weile mit niemandem über das Thema, lassen Sie sacken, was Sie gehört haben. Gönnen Sie sich viel Zeit mit sich selbst und fragen Sie sich dann: ‚Tut es mir gut, A zu tun, was, wenn ich mich für B entscheide – wie fühlt sich das an?‘“