

test

Was ist deine Verzeihenssprache?

Teste deine Entschuldigungssprache

Manchmal ist es gar nicht so einfach zu wissen, wie man sich am besten entschuldigen kann. Mit dem Test kannst du deine Sprache des Verzeihens kennenlernen

- 1) **Deine Mutter weiß genau wie du tickst. Trotzdem hat sie etwas gemacht, was du nicht wolltest. Nun sollte sie sagen:**
 - »Hätte ich ein bisschen gründlicher nachgedacht, wäre mir vorher bewusst geworden, dass es nicht richtig war.«
 - ▲ »Was kann ich tun, damit du mir wieder vertraust?«
 - »Ich nehme in Zukunft ganz sicher mehr Rücksicht auf deine Gefühle.«
 - ☀ »Kannst du mir vergeben und mir eine zweite Chance geben?«
 - ◆ »Ich kann mir vorstellen, wie sehr du dich geärgert hast, als ich es trotzdem gemacht habe. Ich wünschte, ich könnte es rückgängig machen.«

- 2) **Du hattest echt großen Kummer, aber dein/e Freund/in hat sich nicht um dich gekümmert. Er/Sie sollte sagen:**
 - ▲ »Es reicht sicher nicht, wenn ich mich bei dir entschuldige. Was kann ich sonst noch tun, damit wir Freunde bleiben?«
 - »Mir ist nun klar geworden, dass ich mehr hätte für dich da sein müssen und ich verspreche dir: Wenn du wieder so in Schwierigkeiten steckst, bin ich für dich da.«
 - ☀ »Es tut mir echt leid, bitte vergib mir.«
 - ◆ »Ich kann mir vorstellen, wie du dich gefühlt hast. Es tut mir so leid, dass ich dich im Stich gelassen habe.«
 - »Ich war nicht für dich da, als du mich am meisten gebraucht hast. Das war das Blödeste, was ich tun konnte.«

- 3) **Dein/e Freund/in hat dich blöd angemacht, obwohl du gar nichts gemacht hast. Nun sollte er/sie sagen:**
 - ☀ »Es tut mir leid, dass ich dich angepöppelt habe. Ich wünsche mir so sehr, dass du mir vergeben kannst.«
 - ◆ »Dass ich dich angeschrien hab, hat mir selber wehgetan. Es tut mir wirklich leid.«
 - »Ich war zwar echt richtig sauer, aber ich hatte kein Recht, dich so anzumachen. Das hast du nicht verdient.«
 - ▲ »Was kann ich tun, damit zwischen uns wieder alles okay ist?«
 - »Ich will echt nicht noch einmal so ausrasten. Hast du eine Idee, was ich tun könnte, um das zu verhindern?«

- 4) **Ein/e Freund/in macht in der Gegenwart von anderen einen blöden Witz über dich, ohne es aber wirklich böse zu meinen. Trotzdem bist du gekränkt. Wie soll der andere sich nun entschuldigen?**
 - ▲ »Kann ich irgendetwas tun, damit wir uns wieder vertragen können? Soll ich mich in Gegenwart der anderen entschuldigen?«
 - »Manchmal merk ich gar nicht, wenn ich andere mit meinen Witzen verletze. Machst du mich in Zukunft darauf aufmerksam, wenn es mir wieder passiert?«
 - ☀ »Es war nicht meine Absicht, dich zu verletzen. Trotzdem muss ich mich bei dir entschuldigen und hoffe, dass du mir verzeihen kannst.«
 - ◆ »Ich kann mir vorstellen, wie doof du dich gefühlt haben musst. Wenn ich's doch nur rückgängig machen könnte.«
 - »Wie gedankenlos von mir! Ich wollte witzig sein, aber es war voll unlustig, dich dabei zu kränken.«

- 5) **Der kleine Bruder deiner/deines Friends/Freundin hat deine Gitarre aus Versehen kaputt gemacht. Als Entschuldigung wünschst du dir:**
- ◆ »Ich weiß, wie sehr du an dem Teil gehangen hast. Du glaubst gar nicht, wie peinlich mir das Ganze ist.«
 - »Ich hätte besser aufpassen müssen. Es ist ganz allein meine Schuld, dass mein Bruder die Gitarre kaputt gemacht.«
 - ▲ »Ich komm natürlich für den Schaden auf. Soll ich dir das Geld dafür geben oder lieber eine neue Gitarre besorgen?«
 - »Ich verspreche dir, dass ich in Zukunft an deine Sachen denke und meinen Bruder nicht mehr alleine bei dir lasse.«
 - ☀ »Du hast wirklich recht, sauer auf mich zu sein. Trotzdem hoffe ich, dass du mir verzeihst.«
- 6) **Obwohl sie versprochen hat, dicht zu halten, hat deine Schwester ein Geheimnis von dir im Teenkreis rumerzählt. Wie kann sie das wieder gut machen?**
- »Ich hab dein Geheimnis ausgeplaudert, obwohl ich dir versprochen hatte, dicht zu halten. Ich bin wirklich eine doofe Ziege.«
 - ▲ »Was kann ich tun, damit du mir wieder vertrauen kannst und glaubst, dass ich auch ein Geheimnis für mich behalten kann?«
 - »Ich weiß, dass es eine Weile dauern wird, bis du mir wieder was erzählen wirst, aber ich werde dir beweisen, dass ein Geheimnis von dir bei mir gut aufgehoben sein wird.«
 - ☀ »Du musst es nicht sofort tun, aber kannst du dir vorstellen, mir irgendwann trotzdem zu verzeihen?«
 - ◆ »Wenn ich nur eine Minute drüber nachgedacht hätte... Ich fühl mich echt wie der letzte Verräter.«
- 7) **Dein/e Freund/in hat euren Kennlerntag vergessen. Wie soll er/sie sich nun entschuldigen?**
- ◆ »Ich kann gar nicht verstehen, wie ich diesen Tag vergessen konnte. Du und unsere Beziehung – das ist mir mega wichtig! Es tut mir so leid.«
 - »Dafür gibt es wirklich keine Entschuldigung. Ich bin echt ein Trottel!«
 - ▲ »Wie kann ich dir beweisen, dass ich dich trotzdem lieb habe?«
 - »Nächstes Jahr vergess ich den Tag ganz sicher nicht. Ich mach' mir nen fetten Kringel in meinen Kalender.«
 - ☀ »Ich weiß, dass ich dich gekränkt habe. Kannst du mir trotzdem vergeben?«
- 8) **Dein/e Schwester/Bruder hat in Gegenwart von anderen eine kränkende Bemerkung über dich fallen lassen. Er/Sie sollte nun sagen:**
- »Ganz ausschließen kann ich es zwar nicht, dass es mir noch einmal passiert, aber ich verspreche dir, dass ich aufpassen werde, was ich sage.«
 - ☀ »Da hab ich echt den Vogel abgeschossen. Kannst du mir noch mal verzeihen?«
 - ◆ »Ich hätte es echt merken können, wie es dir dabei geht und Rücksicht auf dich und deine Gefühle nehmen müssen. Sorry.«
 - »Ja, du hast recht. Ich hab deine Gefühle verletzt.«
 - ▲ »Ich würd gern in Gegenwart der anderen richtigstellen, was ich gesagt habe, um den angerichteten Schaden wiedergutzumachen.«

Auflösung// zähl nun nach, welches Symbol du am häufigsten angekreuzt hast und finde heraus, welche Sprache des Verzeihens du sprichst...

Wenn du am häufigsten ...

... ♦ angekreuzt hast, sprichst du die Sprache des Eingeständnisses. Dein häufigster Satz: »Es tut mir leid. Ich hab echt Mist gemacht.«

... ● angekreuzt hast, sprichst du die Sprache der Verantwortung. Nach einem Streit hört man von dir oft: »Es war mein Fehler. Sorry.«

... ▲ angekreuzt hast, sprichst du die Sprache der Wiedergutmachung. Du willst deinen Fehler »abarbeiten« und fragst deshalb: »Was kann ich als Wiedergutmachung für dich tun?«

... ■ angekreuzt hast, sprichst du die Sprache des Sinneswandels. Du merkst, dass du dich blöd verhalten hast und nimmst dir vor: »Das kommt nicht wieder vor!«

... ☺ angekreuzt hast, sprichst du die Sprache der Vergebung. Verzeihen und vergeben hängt für dich untrennbar zusammen, deshalb hoffst du inständig, dass der andere deine Frage »Kannst du mir vergeben?«, bejaht.

Tetx_ Dieser Test wurde in gekürzter und veränderter Form mit freundlicher Genehmigung des FRANCKE-Verlags dem Buch »Die fünf Sprachen des Verzeihens. Die Kunst, wieder zueinander zu finden« von Gary Chapman und Jennifer Thomas entnommen.