

# *Wie man sich entschuldigt*

Fünf Schritte, um zu sagen, dass es dir leid tut

Wenn wir etwas sagen oder tun, das jemanden verletzt, der uns wichtig ist, ist eine aufrichtige Entschuldigung ein guter erster Schritt, um den Schaden zu beheben; „Es tut mir leid“ zu sagen und es wirklich zu meinen, kann jedoch für viele Kinder und vielleicht sogar für einige Erwachsene fast unmöglich sein.

Die Realität ist, dass viele Menschen nicht wissen, wie sie sich entschuldigen sollen, oder sich weigern, ihre Entschuldigung zu sagen, weil sie sich verletzlich und bloßgestellt fühlen, wenn sie einen Fehler zugeben.

Um es einfach zu halten, kann eine gute Entschuldigung in die folgenden 5 Schritte unterteilt werden:

Sagen wir, was wir falsch gemacht haben

Sagen wir, dass es uns leid tut

Sagen wir, wie wir es in Ordnung bringen werden

Um Vergebung bitten

Geben wir der anderen Person Zeit, sich besser zu fühlen und die Entschuldigung anzunehmen

„Heute werden wir darüber sprechen, was wir tun sollten, wenn wir die Gefühle von jemandem verletzen. Wir werden lernen, uns zu entschuldigen und es wirklich ernst zu meinen!“

*Sag "Ich weiß, dass das deine Gefühle verletzt hat, und es tut mir leid"*

Wer denkt, dass es schwer ist, „Es tut mir leid“ zu sagen?

Nehmen wir an, du warst wegen etwas sauer und hast deinem besten Freund gesagt, dass du nicht länger sein Freund sein wirst. Glaubst du, das würde seine Gefühle verletzen?

Glaubst du, eine gute Art, sich zu entschuldigen, wäre zu sagen:

' SOOOORRRY ' *wirklich laut?*

„Ich habe nur Spaß gemacht?“

„Tut mir leid, aber es hat mich wirklich wütend gemacht, dass du \_\_\_\_\_?“

Wahrscheinlich nicht. Wenn wir jemandem sagen möchten, dass es uns leid tut, müssen wir diese 5 Schritte befolgen:

Schritt eins: Sagen wir der anderen Person genau, was wir getan (oder gesagt) haben, was falsch oder verletzend war.

Du könntest sagen: „Ich weiß, dass es falsch war, dass ich gesagt habe, dass ich nicht mehr dein Freund bin.“

Schritt zwei: Sag ihm, dass es dir leid tut.

Versuchen wir nicht zu sagen, warum wir das getan haben, was wir getan haben, denn es wird so klingen, als würden wir uns nur entschuldigen und es nicht wirklich bereuen.

Schritt drei: Sagen wir ihm, wie wir das Problem beheben werden.

Wie denkst du, könntest du diese Situation mit deinem Freund lösen?  
Was könntest du sagen? Oder was könntest du tun?

Vierter Schritt: Bitten wir um Vergebung

Sagen wir „Ich hoffe, du kannst mir vergeben“ oder „Ich hoffe, du akzeptierst meine Entschuldigung“

Schritt fünf: Geben wir der anderen Person Zeit, sich besser zu fühlen

Jetzt der schwierige Teil. Du musst der anderen Person Zeit geben, über den Schmerz, den du verursacht hast, hinwegzukommen. Es kann eine Weile dauern, oder diese kann dir vielleicht nicht vergeben. Aber du musst warten, bis sie sich entscheidet.“

Quelle: <https://www.centervention.com/how-to-apologize/>