

Rechte Rede: Die drei Filter

Ist es wahr?

Dies ist der erste Filter, der uns dazu auffordert, uns selbst zu fragen, ob das, was wir sagen möchten, der Wahrheit entspricht. Es erinnert uns daran, die Integrität unserer Worte zu bewahren und nur zu sprechen, was wir als wahr erkannt haben.

Ist es hilfreich?

Auch wenn etwas wahr ist, ist es nicht immer angebracht oder nützlich, es zu sagen. Dieser Filter lädt uns dazu ein, die Nützlichkeit und den Nutzen unserer Worte zu bedenken. Wir sollen überlegen, ob unsere Worte dazu beitragen, Verständnis und Wohlbefinden zu fördern oder ob sie unnötiges Leid verursachen könnten.

Ist es der richtige Zeitpunkt?

Selbst wahre und hilfreiche Worte können zu Konflikten führen, wenn sie zu einem ungeeigneten Zeitpunkt gesagt werden. Dieser Filter erinnert uns daran, den Kontext zu berücksichtigen und auf den passenden Moment zu warten, um unsere Gedanken zu teilen.

Beispiele:

Wahr und zum richtigen Zeitpunkt, aber nicht hilfreich

Du weißt, dass jemandes Lieblingsband in der Stadt spielt, und der richtige Zeitpunkt, es zu erwähnen, wäre jetzt, da die Tickets bald ausverkauft sein werden. Jedoch hat diese Person kürzlich ihren Job verloren und kämpft mit finanziellen Schwierigkeiten. Obwohl die Information wahr ist und der Zeitpunkt stimmt, wäre es nicht hilfreich, ihr davon zu erzählen, da es ihre aktuelle Situation nur verschlimmern könnte, indem es Bedauern oder Traurigkeit darüber hervorruft, nicht teilnehmen zu können.

Hilfreich und wahr, aber nicht der richtige Zeitpunkt

Ein Freund hat ein Vorstellungsgespräch, und du hast einen wichtigen Tipp, der auf einer wahren Begebenheit basiert und ihm helfen könnte, den Job zu bekommen. Allerdings erzählst du ihm das genau in dem Moment, als er kurz davorsteht, den Raum für das Interview zu betreten, was seinen Stresspegel unnötig erhöht. Hier wäre die Information hilfreich und wahr, aber der Zeitpunkt wäre falsch gewählt, weil er nicht in der Lage wäre, die Information ruhig zu verarbeiten und anzuwenden.

Zum richtigen Zeitpunkt und hilfreich, aber nicht wahr

Du bemerkst, dass jemand in deiner Nähe sehr nervös ist, weil er gleich eine Rede halten muss. Um ihn zu beruhigen, sagst du, dass du mit dem Veranstalter gesprochen hast und dass die Zeit für die Rede verlängert wurde, was ihm mehr Spielraum gibt. Obwohl dies zum richtigen Zeitpunkt gesagt wurde und in der Absicht, hilfreich zu sein, basiert diese Aussage nicht auf der Wahrheit. Es könnte kurzfristig beruhigen, könnte aber zu größerer Verwirrung oder Problemen führen, wenn die Person herausfindet, dass die Redezeit nicht tatsächlich verlängert wurde.

