

1.

Sie haben mit Ihrem Partner(in) oder Freund(in) einen ziemlichen Streit gehabt. Hinterher sehen Sie ein, dass Sie selbst doch die meiste Schuld hatten, und möchten gerne einlenken.

Teilen Sie Ihrem Partner Ihre eigenen Gefühle mit. Versuchen Sie die Äußerungen Ihres Partners wirklich zu verstehen. Klagen Sie sich nicht an, sondern versuchen Sie sich so darzustellen, dass Ihr Partner Ihr Verhalten verstehen kann.

Relevanz:

Schwierigkeit:

2.

Sie bitten Ihre(n) Partner(in) um Verständnis, dass Sie an diesem Abend schlechte Laune haben und abgespannt sind und deshalb am liebsten nichts reden

Beschreiben und erklären Sie Ihren Gefühlszustand mit der Bitte um Verständnis.

Relevanz:

Schwierigkeit:

3.

Sie bitten Ihren Partner(in)/Mitbewohner(in), seine Sachen bitte immer gleich aufzuräumen, statt sie unaufgeräumt in der Wohnung herumfliegen zu lassen.

Statt anzuklagen, machen Sie den Unterschied in Ihren Gefühlen deutlich, der durch Aufräumen bzw. Nichtaufräumen ausgelöst wird. Ihre Vorstellungen von Ordnung sind nicht besser oder richtiger als die Ihres Partners, nur anders!

Relevanz:

Schwierigkeit:

4.

Bei einem gemeinsamen Essen mit Bekannten hat Ihr(e) Partner(in)/Freund(in) einige für Sie sehr verletzend Äußerungen gemacht. Nachdem die Bekannten gegangen sind, sprechen Sie dies an.

Bleiben Sie nur bei Ihren Gefühlen, und vermeiden Sie globale Beschuldigungen

Relevanz:

Schwierigkeit:

5.

Sie erklären Ihrem Mitbewohner/Ihren Eltern/Ihrem Partner, dass Sie ausziehen und nun allein leben möchten.

Versuchen Sie, nur Ihre Situation und Ihre Gefühle als Begründung heranzuziehen, und versuchen Sie, ohne Beschuldigungen auszukommen.

Relevanz:

Schwierigkeit:

6.

Ein Verwandter (Tante, Bruder, Schwiegereltern) schenkt Ihnen zum Geburtstag usw. immer wieder Sachen, die unbenutzt im Schrank landen, weil sie Ihnen nicht gefallen. Sie wollten das der Person schon lange mal sagen. Jetzt kommt sie zu Besuch und vermisst die Vase, die sie Ihnen neulich geschenkt hat.

Beschreiben Sie Ihr Problem. Äußern Sie ruhig auch, wenn Ihnen das unangenehm ist oder schwer

fällt. Benutzen Sie keine Ausreden. Achten Sie auf die Reaktionen der anderen Person, und zeigen Sie Ihr Verständnis dafür. Suchen Sie gemeinsam nach einer Lösung für die Situation bzw. die Zukunft.

Relevanz: Schwierigkeit:

7.

Sie fühlen sich von einer Arbeitskollegin belästigt, die immer wieder ironische Anspielungen auf Ihren Arbeitsstil macht. Obwohl Sie ihr dies schon einmal gesagt haben, stellt sie Ihr Verhalten nicht ein. Erneut macht sie eine anzügliche Bemerkung.

Bitten Sie die Kollegin um ein Gespräch. Beschreiben Sie ihr genau, welche Verhaltensweisen Sie stören und welche Gefühle bei Ihnen dadurch ausgelöst werden. Äußern Sie, was genau Sie sich von ihr in Zukunft wünschen.

Relevanz: Schwierigkeit:

8.

Bei einer sehr gut bekannten Person ist Ihnen schon öfter deren störender Mund- (oder Schweiß-) Geruch aufgefallen. Sie haben den Eindruck, dass die Person selbst das nicht bemerkt, und möchten sie im eigenen Interesse darauf aufmerksam machen.

Nehmen Sie die Person für ein Gespräch beiseite und sagen Sie ihr, was Ihnen aufgefallen ist. Äußern Sie ruhig auch, wenn Ihnen das unangenehm ist oder schwer fällt. Suchen Sie bei Bedarf gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten.

Relevanz: Schwierigkeit:

9.

Sie fühlen sich von einem guten Freund ausgenutzt, der sich immer wieder selbst bei Ihnen zum Essen einlädt. Außerdem bringt er fast nie etwas mit, wenn er zu Besuch kommt. Als er wieder einmal unerwartet zum Essen bleiben will, sprechen Sie das Problem an.

Beschreiben Sie Ihr Gefühl des Ausgenutztseins. Bringen Sie Ihre Gefühle klar zum Ausdruck, und beschreiben Sie, durch welche Verhaltensweisen des Freundes sie ausgelöst werden. Vermeiden Sie übertriebene Verallgemeinerungen.

Relevanz: Schwierigkeit:

10.

Sie haben ein schönes Wochenende mit einer guten Freundin/Freund verlebt und möchten Ihre Gefühle über die gemeinsam verlebte Zeit beim Abschied ihr/ihm gegenüber mitteilen.

Bringen Sie Ihre positiven Gefühle klar zum Ausdruck. Sprechen Sie von sich, und machen Sie deutlich, was an diesem Wochenende für Sie wichtig war.

Relevanz: Schwierigkeit:

11.

Ein guter Bekannter, an dessen Wertschätzung Sie interessiert sind, vertritt Ansichten, die Sie nicht teilen. Er hat z. B. Vorurteile über Ausländer, Jugendliche oder Intellektuelle. Sie reden ihm nicht nach dem Mund, sondern äußern sachlich Ihre abweichende Meinung. Er nimmt das anerkennend

zur Kenntnis.

Sie lernen, eigene Ansichten zu vertreten. Sie haben das gleiche Recht darauf wie Andere. Sie verwenden Formulierungen wie: „ich habe dazu eine andere Einstellung“, „ich finde aber...“, „Ich bin da anderer Meinung...“.

Relevanz:

Schwierigkeit:

12.

Sie erhalten ein kleines Geschenk (etwa zur Wohnungseinweihung) von einem entfernten Bekannten. Sie drücken Ihre Freude ohne Einschränkung aus. Der andere freut sich darüber, Ihren Geschmack getroffen zu haben. Keiner wertet das Geschenk ab.

Sie lernen, Geschenke ohne Verpflichtungsgefühle zu akzeptieren.

Unterlassen Sie Floskeln wie „Ach, das wäre aber nicht nötig gewesen“, sondern drücken Sie Ihre Freude sehr persönlich aus.

Relevanz:

Schwierigkeit:

13.

Ein guter Bekannter borgt dauernd etwas, ohne es zurückzugeben. Er kommt wieder zu Ihnen und will erneut 100 Euro für unwichtige Dinge von Ihnen haben. Er hat bereits 300 Euro Schulden bei Ihnen. Sie haben die 100 Euro übrig, Sie wollen ihm aber kein Geld leihen. Sie sagen freundlich „Nein, lieber Klaus, da ist nichts mehr drin. Du erinnerst Dich bestimmt daran, dass Du mir noch Geld schuldest. Ich möchte das Geld zurückhaben. Wie steht's damit?“ Ihr Freund versucht Sie zu erweichen. Sie gehen nicht darauf ein, sondern erklären Ihre Gefühle dabei und äußern deutlich, dass Sie ihm einfach nichts leihen wollen. Sie vermeiden Ausreden.

Suchen Sie nicht nach Ausflüchten. Schauen Sie Ihren Freund direkt an, während Sie ablehnen.

Seien Sie nett aber bestimmt. Machen Sie keine Vorwürfe! Wenn Sie sich ärgern, sollten Sie Ihre Gefühle durchaus ausdrücken. Verwenden Sie die Ich-Form dabei: „Ich ärgere mich darüber, dass...“ Sprechen Sie nur über Ihre eigene Gefühle, unterlassen Sie Werturteile und Belehrungen. Unterdrücken Sie nicht Ihre negativen Gefühle, äußern Sie diese aber ohne Vorwurf, z. B. „Ich fühle mich übergangen“ anstatt „Du denkst nur an Dich“.

Relevanz:

Schwierigkeit:

14.

Sie wollen eine Beschwerde über Arbeitsbedingungen vorbringen, z. B. schlechte Belüftung oder Lärm.

Sie bringen Ihre Beschwerde sachlich vor und versuchen den Zustand so darzustellen, als wäre besonders die Firma dadurch im Nachteil. „Herr... das muss sich unbedingt ändern, sonst kann ich meine Arbeit nicht zu Ihrer Zufriedenheit erledigen.“ Der Chef ist zwar freundlich aber unverbindlich, da er die Kosten scheut. Er macht Ihnen Vorschläge, wie Sie sich selbst helfen können, z. B. durch einen besseren Freizeitausgleich. Sie lassen sich nicht ablenken und wiederholen Ihre Argumente. Der Chef lenkt ein und verspricht, das Thema bei der nächsten Sitzung anzusprechen. Sie lassen sich den Termin nennen, bedanken sich mit der Bemerkung, dass Sie dann wieder auf ihn zukommen werden.

Relevanz:

Schwierigkeit:

15.

Ihr Chef überredet Sie ständig zu Überstunden. Sie haben seinen Bitten bisher immer nachgegeben, da sie sehr freundlich gestellt waren und Sie sich durch sein Lob geschmeichelt fühlten. Jetzt aber möchten Sie wieder mehr Zeit für Ihr Privatleben haben. Sie wollen keine Überstunden mehr und lassen sich nicht gegen Ihren Willen überreden.

Kurz vor dem Feierabend kommt Ihr Chef auf Sie zu und versucht Ihnen zu schmeicheln „Wie gut, dass Sie noch da sind, auf Sie ist Verlass. Ich habe noch eine Kleinigkeit, die Sie noch schnell erledigen können...“ Sie schauen sich die Arbeit an und stellen laut fest, dass Sie mind. zwei Stunden dafür bräuchten. Ihr Chef versucht Ihnen zu schmeicheln. Er sagt, dass Sie seine beste Arbeitskraft sind und er niemanden sonst diese Arbeit überlassen möchte. Sie bedanken sich für die Anerkennung „allerdings möchte ich für Überstunden auch bezahlt werden und häufiger mal pünktlich zu Hause sein“ Ihr Chef versucht es mit Mitleid. Er sagt, dass er auch gerne pünktlich zu Hause sein möchte aber die Situation so schwierig wäre. Sie sagen klar und deutlich, dass Sie heute pünktlich zu Hause sein möchten. Sie sind in der Zukunft zwar bereit, gelegentlich dringliche Arbeiten zu übernehmen, möchten aber für die Überstunden angemessen bezahlt werden.

Sie möchten den netten Umgangston und die Anerkennung des Chefs behalten, deswegen bedanken Sie sich dafür und bestärken es. Trotzdem sollen Sie die Manipulationsversuche des Chefs nicht durch Ihr Einlenken belohnen, sonst treten sie in der Zukunft noch stärker auf. Eine Klärung der Situation erspart Ihnen viel Ärger und hilft Ihnen Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, was letztendlich auch im Sinne Ihres Chefs sein muss.

Relevanz:

Schwierigkeit:

16.

Ein cholischer Chef tadelt Sie wegen eines Fehlers, den Sie nicht gemacht haben. Er kommt voller Wut zu Ihnen und regt sich über ein Missgeschick auf. Es wurde etwa ein Schreiben fehlerhaft angefertigt und er hat schon selbst einer Rüge von seinem Vorgesetzten dafür bekommen. Jetzt sucht er einen Sündenbock und beginnt ohne Rückfrage Ihnen die Schuld zuzuschieben. Er brüllt Sie an und versucht Sie fertig zu machen (ca. drei bis fünf Minuten lang). Sie kennen ihn und wissen, dass jede Reaktion lediglich seinen Zorn anstacheln würde.

Sie versuchen zunächst, dieses Verhalten durch passive Nicht-Beachtung zum Leerlauf zu bringen und erreichen dadurch, dass der Zorn etwas verraucht.

Dann erst stellen Sie den Sachverhalt richtig. „Ich kann verstehen, dass Sie sich über dieses Missgeschick ärgern. Ich muss aber richtig stellen, dass ich diesen Fehler gar nicht gemacht haben kann. Ich war zur selben Zeit in einem anderen Raum (oder ähnliches).“

Sie versuchen seine zornige Reaktion zu löschen, indem Sie alle Verstärker unterlassen: kein „Hmmm“, kein Kopfnicken, kein Kopfschütteln. Sie wenden Ihren Blick beiläufig ab. Sie versuchen, wie ein zerstreuter, nicht betroffener Zuhörer zu wirken. Sie denken während der Vorwürfe an etwas Angenehmes (eine Filmszene, Urlaub, ein schönes Essen), Sie denken sich also Ihren Teil.

Erst wenn sich Ihr Übungspartner wieder beruhigt hat (leiser und sachlicher geworden ist), stellen Sie den Sachverhalt klar. Sie fangen an mit einer verständnisvollen Floskel. Das nimmt ihm den Wind aus den Segeln.

Diese Technik ist nur bei stark abhängigen Situationen sinnvoll.

Relevanz:

Schwierigkeit:

17.

Sie fordern eine Gehaltserhöhung. Sie definieren kurz und präzise Ihre Vorstellung (10 % Gehaltserhöhung) und begründen sie. Sie gehen auf Ihre Verdienste für die Firma ein, loben Ihre Arbeit und sich selbst.

Ihr Chef sagt, es sei alles schön und gut, aber es sei wirtschaftlich überhaupt nicht daran zu denken. Sie gehen nicht darauf ein. Sie sagen „Ich werde natürlich auch in der Zukunft bemüht sein, meine Arbeit gut zu machen. Sie wissen aber selbst, dass zur guten Arbeit eine angemessene Bezahlung gehört. Ich finde, dass es notwendig ist, dass ich mich zufrieden fühle und das ist bei der derzeitigen Bezahlung nicht der Fall. Ich halte meine Forderung für angemessen.“

Ihr Chef windet sich „Da könnte jeder kommen, und was würde dann aus der Firma...“ Sie sagen: „ich spreche hier für mich, ich möchte eine 10 %ige Gehaltsverbesserung“

Ihr Chef bitten Ihnen einen Kompromiss von 6 % an. Sie beharren zunächst auf 10 %, handeln schließlich 8 % aus.

Loben Sie sich selbst und Ihre Arbeit. Bringen Sie konkrete Beispiele. Begründen Sie Ihre Forderung nicht damit, dass Sie mehr Geld brauchen, sondern damit, dass Sie es verdienen.

Lassen Sie sich nicht vom Thema abbringen. Wiederholen Sie ruhig Ihre Argumente.

Schließen Sie dann einen Kompromiss (dies kann bei Anfangsforderungen berücksichtigt werden).

Relevanz:

Schwierigkeit: