



Meine Verhaltensweisen

<u>Ich verhalte mich durch...</u>	<u>Die Folgen können sein...</u>
Anleiten, Befehlen, Kommandieren	In einer Problem- oder Konfliktsituation kann es sein, dass der Andere denkt, seine Sichtweise oder sein Bedürfnis zählt nicht.
Drohen, Ermahnen, Warnen	„wenn Du nicht... dann!“ – das ist ein versteckter Befehl (die Machtanwendung wird auf einen späteren Zeitpunkt verschoben)
Moralisieren, Verpflichten, Zureden	So etwas bringt den Anderen dazu, sich schuldig zu fühlen.
Lösungen machen, Ratschläge, Vorschläge	Menschen, die ein Problem haben, wollen nicht immer einen guten Rat. Was Sie in der Regel suchen, ist Verständnis.
Belehren, Argumentieren, Widersprechen	Das ist ein typisches „von oben nach unten“-Verhalten, ich da oben, Du da unten. Beim Anderen kann sich schnell das Gefühl „ich bin dumm“ einstellen.
Urteilen, Kritisieren, Beschuldigen	Der Andere hat dadurch ein Gefühl von Unterlegenheit, Unfähigkeit und Versagen. Meistens schwindet dann die Motivation und dadurch auch die Leistung.
Loben, Bestärken, Zustimmung	Obwohl viele meinen, dass Loben dem Anderen hilft, führt es beim Betreffenden häufig dazu, dass er sich um den Finger gewickelt fühlt.
Lächerlich machen, beschimpfen, beschämen	Das Verhalten zielt darauf ab, den Anderen zu erniedrigen. Die Folge ist Resignation oder Auflehnung – das Vertrauen ist oft irreparabel beschädigt.

Interpretieren, Diagnostizieren

Wenn man meint, dem Anderen erklären zu müssen, was er denkt oder fühlt, entmündigt man ihn. Wenn diese Analyse für den Anderen nicht nachvollziehbar ist, kann das ein Gefühl von ertappt, beschämt, entblößt auslösen.

Beruhigen, Bemitleiden, Bedauern

Das Verhalten ist gut gemeint, bewirkt aber oft das Gegenteil: Wenn ein Mensch unter Dampf steht, dann muss er Gelegenheit bekommen, den Dampf abzulassen.

Ausfragen, Verhören

In einer Problemsituation ist die „Warum“-Frage ein Kommunikationsblocker. Der Andere fühlt sich ausgefragt und empfindet diese Frage oft als einen versteckten Vorwurf.

Ablenken, Zerstreuen, Zurückziehen

Der Andere hat dann häufig das Gefühl, nicht verstanden oder ernst genommen zu werden.

Jammern, beleidigt sein

Das Verhalten löst auch beim Anderen etwas aus: Möglicherweise fühlt er sich noch hilfloser oder hat das Gefühl, mit seinem Problem nicht durchdringen zu können.