

Selbstbehauptung - Grenzen setzen

Das Thema Selbstbehauptung berührt wie kaum ein anderes Thema unsere Persönlichkeit, besonders unser Selbstwertgefühl.

Die häufigsten Selbstbehauptungssituationen entstehen im Alltag mit Menschen, die wir kennen, mit denen wir zusammenleben oder arbeiten.

Einerseits geht es bei diesem Thema um die Frage:

Wie komme ich zu mehr Selbstvertrauen?

und andererseits

Wie kann ich mich möglichst gelassen durchsetzen?

Klare Kommunikation

1. Nein sagen

Das Nein sagen fängt damit an, dass wir unsere eigenen Grenzen entdecken, indem wir uns bewusst sind, was wir wollen und was wir nicht wollen. Du kannst im Vorfeld schonviel dafür tun, dass dein NEIN schneller und eindeutiger vom anderen verstanden wird.

- Sag NEIN, wenn du NEIN sagen willst. Je sicherer du deiner Sache bist, desto weniger hat das Gegenüber eine Chance.
- Sag NEIN in einem normalen, selbstverständlichen Ton, so wie du jemandem die Uhrzeit mitteilst.
- Sag NEIN ohne das NEIN lange zu erklären (wenn überhaupt) Entschuldige oder rechtfertige dich nicht für dein NEIN
- Sag NEIN ohne auf Provokationen und Schmeicheleien einzugehen. Lass Dir vorallem keine Schuldgefühle einreden.
- Bleibe bei deinem NEIN, auch wenn die/der andere dir nicht zustimmt. Falls notwendig, wiederhole dein NEIN am besten mit immer den gleichen Worten: "NEIN, ich habe es mir gut überlegt"

2. Sag doch was Du willst

Besonders bei Kritikgesprächen müssen die Kritikpunkte in aller Deutlichkeit angesprochen werden und klare ICH-BOTSCHAFTEN werden unerlässlich. z.B. "ICH bin mit diesem Vorschlag nicht einverstanden, weil...."

Vermeide jedoch Formulierungen die deiner Aussage die Bestimmtheit nehmen und somit unverbindlich klingen. Sie machen, wenn die Körperhaltung noch unterstützend wirkt, einen unsicheren Eindruck.

Positive Selbstdarstellung heisst:

Vermeiden des Konjunktivs	"Ich würde sagen....."
Vermeiden der Partikeln:	bisschen, eigentlich, vielleicht.....
	"Eigentlich habe ich noch Hunger."
Vermeiden dieser Ich-Formeln	ich denke, ich glaube, ich meine....
	"Ich glaube, ich gehe jetzt."
Vermeiden von man und du Aussagen	
Vermeiden von unnötigen Entschuldigungen	
Vermeiden von Aussagen, die durch Anhängsel zur Frage werden: "Das ist doch wahr, oder?"	

3. sich selber wichtig nehmen.....

.....und diesem SELBST den gewünschten Ausdruck geben, indem du folgende sieben Punkte beachtest:

1. Sich nicht unterbrechen lassen:
"Einen Augenblick bitte, ich bin noch nicht fertig"
2. Auf Unterbrechungen hinweisen:
"Es ist schon das vierte Mal, dass du mich unterbrichst. Lass mich bitte ausreden."
3. Auf Antworten bestehen:
"Ich möchte, dass du meine Frage beantwortest!"
4. Das eigene Thema nicht untergehen lassen:
"Wir haben meinen Vorschlag noch nicht zu Ende diskutiert."
5. Für eine gleiche Gesprächsebene sorgen:
Mach deutlich, dass du nur auf gleichender Ebene kommunizierst und dass du dich weder verunsichern noch abwerten oder ausfragen lässt.
"Welcher Zusammenhang besteht zwischen unserem Thema und deiner Frage?"
6. Niemanden von der Gesprächsarbeit entlasten:
Arbeite nicht für jemanden mit, wenn dieser keine Bereitschaft zeigt, auch Verantwortung für ein gutes Gesprächsklima zu übernehmen.
7. Nicht immer mitlachen:
Ein Witz über Frauen wird erst zum Witz, wenn Frauen mitlachen.
Du kannst den Witz auch mit vertauschten Rollen erzählen.

4. Umgang mit sexistischen Bemerkungen und allgemeinen Herabsetzungen

Die meisten verbalen Angriffe zielen in unser patriarchalisch geprägten Kultur auf eine Aufforderung zum Tanz um die Dominanz. Männer erwarten jetzt die entsprechenden Tanzschritte von der Gegenseite. Verzichten Frauen auf ihre Selbstbehauptung, dann nur darum, weil ihnen die Bewahrung guter Beziehungen zum Gegenüber wichtig ist. Gerade dieses Verhalten wird ihnen als mangelndes Durchsetzungsvermögen und als Eingeständnis der Unterlegenheit ausgelegt.

Reaktionsmöglichkeiten, mit denen du ruhig und gelassen Kontra geben kannst:

1. Die unpassende Bemerkung überhören.

Das kann besonders im beruflichen Bereich nützlich sein. Dort werden Frauen oftmals regelrecht getestet. Steigt du darauf ein, kann der Angreifer dich bitten, wieder sachlich zu werden.

Bsp.: In einem sachlichen Gespräch taucht das Wort Emanze auf. Alle schauen dich als einzige Frau in dieser Runde an und warten gespannt auf deine Reaktion.

LASS DEN VERBALEN ANGRIFF INS LEERE LAUFEN!

Damit überraschst du dein Gegenüber, weil der Angreifende mit einer bestimmten Reaktion gerechnet hat. So wirst du für ihn unberechenbar.

2. Die unpassende Bemerkung direkt ansprechen

Sage deinem Gegenüber ehrlich, was du von solchen Bemerkungen hältst und stelle Klärungsfragen: "Wie definierst DU Emanze?" "Was möchtest DU damit erreichen?"

3. Das völlig unpassende Sprichwort

Bringe deinen Gesprächspartner in Verlegenheit. Antworte mit einem Sprichwort, das überhaupt nicht zu dem Angriff passt.

Angriff: " Du bist wohl auch eine dieser Emanzen!" Antwort: "Ja, eine Schwalbe macht noch keinen Sommer." Erkläre anschliessend nichts weiter, sondern schaue deinen Gesprächspartner nachdenklich an.

4. Das gezielte Missverständnis

Besonders wenn du sehr direkt verbal angegriffen wirst, kann es sehr nützlich sein, etwas absichtlich misszuverstehen.

Angriff: "Nun reagiere doch nicht gleich so emotional!" Antwort: "Ich reagiere rational? Wie kommst du darauf? Ich versuche immer meine Gefühle zu zeigen."

Grundsätzlich gilt:

Auf einen absurden Angriff folgt eine absurde Reaktion, denn mit Belehrungen wirst du bei einem so rüden Angreifer nichts bewirken. Jedoch kannst du mit obenstehenden Methoden dein Gegenüber in grossem Ausmass verwirren.