

Arschloch-Verhalten-Konkretisierungsformular

Download zum Buch „30 Minuten Arschlöcher zähmen“

Josef ist in meinen Augen ein Arschloch, weil ...

er sich unmöglich verhält. Dauernnd macht er so passiv-aggressive Bemerkungen gegenüber meiner Schwester, spielt demonstrativ die beleidigte Leberwurst. Das ist echt wie im Kindergarten! Auch sonst ist er sehr anstrengend, weil er sich immer in den Mittelpunkt spielen muss und angibt, wie toll er ist und was er alles gemacht hat. Ich hasse Angeber!

[= Sie schreiben zunächst frisch von der Leber weg auf, was Sie über die Person denken. Das kann ruhig auch länger werden. Wichtig ist, dass Sie sich hier nicht zensieren oder großartig überlegen, wie Sie das formulieren. Das darf, wenn Ihre Emotionen hochschlagen, ruhig eine Tirade werden. Lassen Sie alles aufs Papier fließen, warum Sie das Verhalten der Person „arschlochmäßig“ finden.]

Die ganze Sache noch mal sachlich und ohne Wertungen:

- Er verhält sich passiv-aggressiv oder beleidigt, besonders gegenüber meiner Schwester.
- Er redet viel über sich und steht dann im Mittelpunkt von Gesprächen oder Treffen.

[= schauen Sie sich Ihre erste Antwort nun daraufhin an, was drinsteckt. Es geht nicht darum, irgendetwas schönzureden oder hübsch zu formulieren. Beide Antworten gehen sozusagen Hand in Hand. Sie erreichen mit dieser zweiten Antwort, dass Sie die sachlichen Aspekte gesondert herausziehen – und damit separat von Ihren Emotionen wahrnehmen können. Das ist wichtig, weil natürlich unsere Gefühlsebene und die Wertungen, die mitschwingen, oft dominieren. Es ist im eigenen Interesse gut, sich auf diese Art nicht selbst zu manipulieren, sondern gerade wenn die Gefühle hochschwappen, den Blick zu weiten.]

Ich finde das Verhalten so schlimm, weil ...

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Vertrauen missbraucht | <input type="checkbox"/> ungerecht |
| <input type="checkbox"/> nicht verlässlich | <input checked="" type="checkbox"/> verletzt |
| <input type="checkbox"/> unehrlich | <input checked="" type="checkbox"/> respektlos |
| <input type="checkbox"/> ignorant | <input type="checkbox"/> zweierlei Maß |
| <input type="checkbox"/> egoistisch | <input type="checkbox"/> Macht ausüben |

[= hier geht es darum, dass Sie auf Basis der ersten beiden Antworten den Finger drauflegen, was genau Sie daran stört. Das ist ganz individuell! – Wie Sie an unserem Beispiel oben sehen, könnte es auch sein, dass jemand sagt „mir ist das zu egoistisch“ oder „dass Josef meine Schwester so manipuliert und damit Macht ausübt ist das, was mich am meisten stört“. Doch unsere Beispielperson findet die Respektlosigkeit und das Verletzende an den Äußerungen am schlimmsten. – Es könnten auch drei oder vier Aspekte sein. Wichtig ist, dass Sie hier genau hinschauen und klar differenzieren. Also nicht abdriften, was Sie alles vom Verhalten der Person

ableiten können, sondern das Herauspicken, worauf Sie derart heftig reagieren, dass Sie es als Arschlochverhalten wahrnehmen.]

Meine Beziehung zu dieser Person:

Josef ist mein Schwager.

Das hat für mich diese Konsequenz:

- Ich kann ihm nicht immer aus dem Weg gehen.
- Ich möchte meine Schwester eigentlich häufiger sehen, aber sage immer häufiger ab, weil ich seine Anwesenheit nicht ertrage (und mich dann auch noch ärgere, dass meine Schwester das so mitmacht.)

[= Mit dieser Frage richten Sie den Fokus auf den Aspekt der Beziehung – das ist besonders wichtig, weil Sie dadurch konkretisieren können, wo Sie sich gebunden fühlen. In unserem Beispiel ist es die Verwandtschaft. In anderem Kontext vielleicht eine Führungskraft oder Nachbarn. Es bringt Klarheit zu erkennen, worin Sie Faktoren sehen, die Sie im Umgang mit der Person oder Ihrer Reaktion darauf, begrenzen oder steuern. Mitunter denkt man, man kann nichts tun, weil die Person in einer bestimmten Beziehung zu einem steht, man sei dem Verhalten ausgeliefert ... oder nutzt es als Grund, erst gar nicht zu überlegen, wie man sich verhalten könnte.]

Bisher gehe ich so damit um:

- Ich rolle die Augen, beiße mir auf die Zunge – manchmal zettle ich Streit an, weil ich so genervt bin.
- Ich mache meiner Schwester Vorwürfe, dass sie sich das gefallen lässt.
- Ich suche oft mal eine Ausrede, warum ich nicht zu einem Treffen mitgehe.
- Ich schimpfe bei anderen aus der Familie.

[= schreiben Sie unverblümt auf, wie Sie sich aktuell verhalten – das können, wie hier, aktive Verhaltensweisen sein oder Vermeidungsverhalten. Manchmal erkennt man, dass man sich eigentlich nicht so verhält, wie man sich das von sich selbst und anderen wünscht.]

Das möchte ich idealerweise erreichen:

Selbstmanagement:

Ich möchte nicht bei anderen lästern. Das ist was, das ich generell unmöglich finde – aber hier ertappe ich mich dabei, dass ich es auch tue. Meine Devise ist, dass ich nicht schlecht über Abwesende reden möchte, sondern wenn es was

Bei dieser Person:

Ich möchte deutlich machen, dass mir das Verhalten nicht gefällt und dass ich bestimmte Dinge (wie respektlose Bemerkungen oder demonstratives Alle-mit-Schweigen-bestrafen) nicht dulde. Mir geht es gar nicht darum, die andere Person umzukrempeln, was eh nicht klappt,

gibt, das mir missfällt, die Person direkt anspreche.

Ich möchte aufhören zu lügen – Ausreden sind ja auch nicht ehrlich, und angezogen werden, will ich selbst auf keinen Fall!

Ich reagiere generell heftig auf Respektlosigkeiten – darum werde ich dann streitlustig oder setze eine entsprechende Mimik auf. Doch das ist genau das Verhalten „in Grün“, das ich bei Josef anprangere. Ich würde gerne in diesen Momenten, wo es hochkocht, irgendwie eine Pause reinhauen für mich, sodass ich besonnener reagiere (auch innerlich).

[= Sie sehen, dass in diesem Beispiel nicht auf alles eingegangen wird, nur auf das, was durch Ihre Antworten am deutlichsten für Sie rauskommt. Es geht nicht darum, die gesamte Situation irgendwie auflösen zu wollen, sondern ganz realistisch zu überlegen, was Sie an Ihrem Verhalten sehr gerne anders machen möchten als bisher – ganz unabhängig von der anderen Person. Nur für sich!

sondern ich möchte da eine klare Grenze aufzeigen – für mich. Und weil ich dann auch vorlebe, was mir wichtig ist – eben respektvoll Dinge anzusprechen.

Ich möchte, dass wir auch über andere Themen reden können, dass das Zusammentreffen dann auch tolerabler wird.

[= Ich habe absichtlich ein Beispiel gewählt, bei dem die Ziele gegenüber der anderen Person vielleicht gar nicht so ambitioniert oder persönlich sind. Unsere Beispiel-Schwägerin hier hat kein großes Interesse am Schwager, sie muss keine Harmonie und keinen intensiveren Bezug zu ihm finden.

In anderen Szenarien mit Menschen in Ihrem Leben fällt dieser Aspekt persönlicher aus oder Sie möchten konkretere Ziele erreichen.]

Jetzt haben Sie ein Beispiel, worauf es ankommt, um von der emotionalen auf die Sach-Ebene zu kommen. Auf Basis dieser Analyse können Sie anschließend Ideen entwickeln, wie Sie sich verhalten wollen. Zum Beispiel kann unsere Schwägerin sich zwei kleine Aspekte rausgreifen und sich vornehmen: „Beim nächsten Treffen achte ich mal nur auf meine Mimik und darauf, wenn sich meine Streitlust meldet.“ – Um in so einem Moment sich nicht von den Gefühlen leiten zu lassen, sondern ganz bewusst zu merken „jetzt steigt gerade die Wut in mir hoch und ich merke, dass ich anfangs, mit den Augen zu rollen“ ... und dann einfach mal nur die Mimik im eigenen Interesse unter Kontrolle zu halten. Oder anstatt sich verärgert passiv in Gesprächen zu verhalten und den Angebereien des Schwagers zuzuhören, sich aktiv ins Gespräch einzuschalten: Ein Thema vorzugeben oder auf eine Anmerkungen des Schwagers kurz einzugehen, um das Thema umzulenken. Das verändert die gesamte Dynamik in einem Gespräch, weil Sie selbst Raum einnehmen und die Unterhalten mitgestalten.

Verhaltensänderungen, die bleiben sollen, beginnen immer mit solchen kleinen, konkreten Schritten. Und wenn Sie diese ersten Ziele erfolgreich verfolgt haben, kommt Ihr nächster Schritt, den Sie sich dabei vorgenommen haben.