

„Kann man Selbstsicherheit lernen?“

Was ist Selbstsicherheit? Im Lexikon bin ich gar nicht so fündig geworden. Aber im Volksmund benutzt man das Wort durchaus. Ist das ein inneres Gefühl was ich habe, oder auch nicht?, daß mir Sicherheit gibt, oder das mich unsicher macht, wenn ich es nicht habe?. Oder ist es ein äußeres Verhalten, das nach außen dominant Überlegenheit, Sicherheit signalisiert?, oder sind es innere Gedanken, Überzeugungen. Zum Beispiel: ich weiß was ich will, ich bin überzeugt von mir, ich habe ein Recht auf dies oder daß, ich kann das schon. Oder ist es ein inneres Körpergefühl von Ruhe und Gelassenheit. Die klinische Psychologie lehrt uns, daß diese vier Bereiche, die ich jetzt angesprochen habe, alle miteinander zusammenhängen. Ich habe das mal hier so dargestellt. Die Pfeile mit den Spitzen in beide Richtungen sollen bedeuten, das alles beeinflusst sich gegenseitig: Verhalten, Gefühle, Gedanken, Körper-empfinden. Ich habe gerade bei meinem Versuch zu beschreiben, was Selbstsicherheit ist, diese vier Bereiche angesprochen. Ist es ein selbstsicheres Verhalten, ist es ein Gefühl der Sicherheit, was ich in mir habe-, oder sind es Gedanken, ich kann das schon, oder ist ein gelassenes Körperempfinden?. Irgendwo ist es eine Mischung von all dem, wenn ich es einfach so habe. Aber unsere Frage ist ja, kann man dies lernen, wenn man dies nicht einfach so hat.

Und in dem Fall bietet sich an in, zwei Bereichen anzusetzen. Im Verhalten und in den Gedanken. Denn lernen hat viel mit üben zu tun, mit üben und mit ausprobieren. Wenn man also Selbstsicherheit lernen kann, dann wird man beim Verhalten und bei den Gedanken ansetzen. Denn Gefühle und körperliches Befinden sind schwer durch Üben und Ausprobieren zu beeinflussen. Das sind also unsere Ansatzpunkte. Seit den 60er Jahren hat sich nun die Verhaltenstherapie diese Erkenntnis zu Nutze gemacht. Nämlich die Erkenntnis, daß man Verhalten durch Lernprozesse verändern kann. Und zwar hat man seit den 60er Jahren viele Formen von Selbstsicherheitstraining entwickelt. Ich habe gerade eine Information für diejenigen, die hinten stehen. Ich habe gehört, dieser Vortrag wird auch noch übertragen in den Speisesaal. Da sieht man natürlich nichts. Muß man sich überlegen, ob man es lieber hier im Stehen oder im Speisesaal beim Sitzen kann man es auch verfolgen. Zurück zum Selbstsicherheitstraining. Seit den 60er Jahren hat die Verhaltenstherapie verschiedene Formen von Selbstsicherheitstraining entwickelt. Man nennt es Selbstsicherheitstraining oder Selbstbehauptungstraining oder auch Training sozialer Kompetenzen. Anfangs übte man mit den Klienten sich selbst zu behaupten, sich durchzusetzen, aus der Erkenntnis heraus, man kann nicht gleichzeitig Angst haben und sich selbst behaupten. Also ist es wichtig, Selbstsicherheit, Selbstbehauptung einzuüben als Gegenmittel gegen Angst. Später ging es dann mehr um ein Training sozialer Kompetenzen, sozialer Fertigkeiten. Aus der Erkenntnis heraus, daß mangelnde soziale Fertigkeiten eine Rolle spielen können bei der Entwicklung

von psychischen Störungen und auch bei der Aufrecht-erhaltung von psychischen Störungen. Zum Beispiel: Wenn ich grundsätzlich nicht nein sagen kann, wenn ich mich das einfach nicht traue. Dann kann es sein, daß ich in vielen Situationen ja sage, wo ich eigentlich nein sagen müßte und daß ich mich immer mehr eingeengt fühle, und daß sich da heraus mit der Zeit eine Depression entwickelt. Oder, daß ich bei der Aufrechterhaltung psychischer Störungen kann es in sofern eine Rolle spielen. Beispiel: Aus Angst heraus traue ich mich nicht unter Menschen zu gehen. Ich könnte unangenehm angesprochen werden, oder ich könnte es vielleicht nicht schaffen, die richtigen Worte zu finden. Aus dieser Unsicherheit, aus dieser Angst heraus, entwickle ich ein Vermeidungsverhalten und dieses Vermeidungsverhalten ist vielleicht ein wichtiges Element, daß es mir gelingt, eine Angststörung eben nicht zu überwinden. So kann durchaus ein Mangel an sozialen Fertigkeiten dazu beitragen, daß psychische Störungen entstehen können und auch, daß psychische Störungen aufrechterhalten werden können. Doch was versteht man jetzt genauer unter Selbstsicherheit oder sozialen Kompetenzen?. Hier habe ich jetzt zwei Konzepte. Es gibt verschiedene Konzepte in der Verhaltenstherapie.

Das erste ist nach Ulrich und Ulrich und nennt sich ATP Assort Tifneß (Selbstsicherheit/Selbstbehauptung) Training Programm. Und Ulrich und Ulrich haben herausgearbeitet, daß es eigentlich vier Bereiche sind, die zur Selbstsicherheit oder zur Selbstunsicherheit gehören. Es ist einmal die Fehlschlag und Kritikangst, die Angst vor Blamage, Mißerfolg, vor Kritik vor öffentlicher Beachtung, Gefühl leicht zu versagen. Dieser eine Komplex, Furcht vor Kritik, vor öffentlicher Beachtung. Ich setze mich lieber erst gar nicht Situationen aus, wenn ich da unsicher bin. Dann gibt es den Bereich der Kontaktangst. Schwierigkeiten im Äußern von Zuneigung, Schüchternheit und Hemmungen im Umgang mit dem anderen Geschlecht. Auch da wieder entsteht ein gehemmtes Verhalten, wenn ich in diesem Bereich Schwierigkeiten habe. Und man kann sich leicht vorstellen, daß so etwas auch mit Depressionen oder Angst Zusammenhänge haben kann.

Der dritte wichtige Bereich ist:

Fordern können oder Wünsche ansprechen können. Hier muß ich auch unterscheiden können, wann ist es angemessen, einen Wunsch zu formulieren und wann ist es angemessen, eine Forderung zu stellen.

Der vierte Bereich. Der Bereich, nicht nein sagen zu können. Das fällt vielen schwierig, gerade im Bereich privater Beziehungen, nein zu sagen. Oft aus der Angst heraus, ich werde dann abgelehnt, wenn ich es wage, nein zu sagen. Vieles hat mit Angst zu tun, wenn ich in dem Bereich Defizite habe. Manches hat aber auch damit zu tun, daß ich es einfach nicht kann, daß ich es noch nicht gemacht habe. Also wir haben zwei Bereiche; ich kann es vielleicht, ich weiß vielleicht wie ich nein sagen könnte, traue mich aber nicht weil ich Angst vor Zurückweisung habe. Oder noch schlimmer, vor dem Verlust einer wichtigen Beziehung, wenn ich nein sage. Oder mir fehlt das Know-how, wie mach ich es, wie stell ich es am besten an.

Vielleicht noch einmal einen anderen Bereich. Es gibt noch mehr Trainingsprogramme. Aber hier habe ich einmal zwei aufgelistet. **Das erste war Ulrich und Ulrich. Und dann ein sehr bekanntes, das auch aus Deutschland kommt, von Pfingsten und Hinsah.**

Die unterscheiden zwischen den drei Bereichen:

Recht durchsetzen, Beziehungen pflegen, um Sympathie werben.

In dem Bereich Recht durchsetzen geht es um die Fähigkeit Forderungen zu stellen, mich durchzusetzen für das zu kämpfen was mir zusteht. Das ist die klassische Form des Selbstsicherheitstrainings womit man angefangen hat 1970. Damit kann man natürlich auch ganz schön auf der anderen Seite vom Stuhl fallen, man kann den Leuten damit auch ganz schön vor den Kopf stoßen, wenn man es immer anwendet.

Deswegen ganz wichtig:

Pfingsten und Hinsch haben gesagt, das ist eigentlich nicht immer soziale Kompetenz, wenn ich immer mein Recht durchsetzen kann, irgendwann habe ich tatsächlich einige Leute vor den Kopf gestoßen. Es geht auch darum, die Beziehung zu Menschen die mir wichtig sind aufrecht zuerhalten, zu verbessern. Ganz wichtig. Und dabei geht es konkret um daß aussprechen eigener Gefühle, Bedürfnisse, um das Verständnis der Gefühle und Bedürfnisse des Partners, sowie um die Fähigkeit Kompromisse zu finden. Also hier geht es viel um Gefühle, wie fasse ich daß in Worte, kann ich selber Gefühle ansprechen, kann ich Verständnis für die Gefühle des anderen äußern. Alles wichtige Voraussetzungen dafür, daß Beziehungen am laufen bleiben. Denn Beziehungen brauchen wir alle zum Leben und in so fern ist es eine wichtige soziale Kompetenz, daß ich mit Gefühlen umgehen kann um Beziehungen die mir wichtig sind, am laufen zu halten.

Und der dritte Bereich von Pfingsten und Hinsch ist „um Sympathie werben“.

Hier geht es erst einmal um die Kontaktaufnahme um den ersten Schritt, um positive Soziale Resonanz beim anderen zu erzielen. Man kann sich vorstellen, daß es sehr wichtig ist diese drei Typen von einander zu unterscheiden, sonst habe ich die Fähigkeit zu fordern neu gelernt und wende diese an indem ich jemanden zu gewinnen suche, mit mir einen Spaziergang zu machen, daß könnte in die Hose gehen. Denn da geht es darum, um Sympathie zu werben, den anderen für mich zu interessieren und für daß was ich gerne gerade machen wollte. Das sollte ein Versuch sein zu beschreiben, was ist Selbstsicherheit eigentlich. Und dies wird in den Programmen von Ulrich und Ulrich und Pfingsten und Hinsch in Übungen umgesetzt. Von Ulrich und Ulrich gibt es mehrere Bücher. In einem Buch (aus den 70 Jahren) sind viele Szenen beschrieben sind die man ausprobieren kann sich selbstsicherer zu verhalten.

Der nächste Punkt ist: Wozu ist das Selbstsicherheitstraining gut, wem nützt es?

Ausgehend von der Frage, kann man Selbstsicherheit lernen, ja. In der Verhaltenstherapie ist man auf die Idee gekommen die Selbstsicherheit selbst einzuüben. Hier habe ich einmal aufgelistet, wo dieses Selbstsicherheitstraining überall angewendet wird.

Im Klinischen Bereich:

Bei der Behandlung von Depressionen,

bei Angststörungen,

bei Sucht,

und bei Schizophrenen Psychosen

also im Grunde ein ganz breites Spektrum von psychischen Störungen wo Selbstsicherheitstraining oder die Verbesserung von sozialen Komponenten ganz wichtig sein kann.

Depressionen, Angststörungen hatten wir schon. Bei der Sucht ist es ganz offensichtlich.

Wenn sich jemand entscheidet keinen Alkohol mehr zu trinken und er macht eine Entzugsbehandlung mit, dann steht er irgendwann vor dem großen Problem, daß er in sein soziales Umfeld zurückkehrt und daß die anderen gewohnt waren, - daß man einen trinkt zusammen-. Nun muß ich also soziale Kompetenzen entwickeln, wie ich den anderen sage, daß ich nicht mehr trinke. Und das kann man sehr schön in Form von Rollenspielen von Selbstsicherheitstraining einüben.

Bei schizophrenen Psychosen hat es auch eine wichtige Bedeutung. Das sieht ja bei jedem Menschen anders aus, wie sich eine schizophrenen Psychose entwickelt. Aber oft ist es damit verbunden, das dieser Mensch sehr verunsichert ist, weil er merkt, was für mich normal war ist zusammengebrochen. Mein Leben was für mich normal war, ist zusammengebrochen. Das führt zu einem Rückzugsverhalten außerdem ist es oft so, daß eine physische Feinfühligkeit für Wahrnehmungen da ist und da kann es sehr hilfreich sein, zwischenmenschliches Verhalten in Rollenspielen einzuüben um dadurch eine gewisse Sicherheit zu gewinnen mit anderen Menschen umzugehen. Im Alltag ist es auch sinnvoll dieses zu verwenden. In allen Berufen die soziale Fertigkeiten verlangen. Wenn sie viel zu telefonieren haben in ihrem Beruf, sind viele soziale Kompetenzen erforderlich. Einmal einen freundlichen Kontakt aufzubauen, aber auch in einer deutlichen Art und Weise ein konkretes „nein“ rüberzubringen, oder auch Forderungen klar und deutlich rüberzubringen. Das ist ja in vielen Berufen sehr wichtig. Und allgemein kann man sagen, wenn es mir gelingt meine Selbstsicherheit zu entwickeln, dann trägt das ganz allgemein zu meinem Selbstwertvertrauen und zu meinem Selbstwertgefühl bei.

Insofern ist heute jetzt das Selbstsicherheitstraining ein wichtiger Baustein geworden bei Depressionen, Ängsten, Sucht, Psychosen und wird hier in der Klinik auf vielen Stationen praktiziert. Entsprechende Kurse sind auch bei Studenten, Psychologiestudenten auch bei dem Studium der Sozialarbeit sehr beliebt. Manche Volkshochschulen oder psychologische Praxen werden solche Kurse angeboten. Ich möchte ihnen mal in einem Beispiel zeigen, wie so ein Selbstsicherheitstraining ablaufen kann. Es gibt im amerikanischen und deutschen Bereich ganz unterschiedliche Konzepte wie man das macht. Hier habe ich einmal etwas aufgelistet,

was sich so für einen typischen Ablauf, als ganz sinnvoll hier in der Klink erwiesen hat. Der Einstieg:

Blitzlicht; jeder sagt kurz wie es ihm geht und was er nach dem letzten Gespräch für Erfahrungen gemacht hat. Dann geht es weiter. Wenn ein Teilnehmer eine schwierige Situation hat, kann er sagen: Die oder diese zwischenmenschliche Situation ist schwierig für mich. Oder man kann sie auch an Hand von Standard Situationen erarbeiten. Eine schöne Standard Situation kann folgende sein. Eine Gruppe von ein paar Leuten geht in eine Pizzeria und bestellt eine Pizza. Der Ober bringt diese und sie hat einen dicken schwarzen Rand. Die Aufgabe ist es dann, den Ober herbeizurufen und um eine neue Pizza zu bitten. Diese Aufgabe gehört zu dem Bereich Forderungen zu stellen und das kann dann mal jeder in der Gruppe durchprobieren. Wie sie vielleicht schon ahnen werden, sind solche Gruppensitzungen nicht todernst. Diese können auch recht viel Spaß machen. Der eine macht das so, der andere so. Dabei kann man aber ganz schön herausarbeiten worum es geht.

Ein anderes Beispiel:

Nehmen wir mal an, jemand hat eine persönliche Situation. Der Nachbar geht jeden Morgen um 5,30 Uhr mit seinem Hund Gassi. Der Hund freut sich jedesmal so, daß er unheimlich laut bellt. Jeden Morgen ist also für ihn um 5,30 Uhr die Nacht vorbei, obwohl er bis 6,15 Uhr schlafen könnte. Das wäre so eine Situation mitten aus dem Leben gegriffen die jeder wohl kennt. So eine ähnliche. Dann wäre herauszuarbeiten worauf es ankommt. Würde der Betreffenden vielleicht sagen: Ich möchte meinem Nachbar sagen, daß es so nicht weitergeht. Daß ich bis 6,15 Uhr schlafen kann und daß ich mir von ihm wünsche, daß er vor 6 Uhr keinen Lärm veranstaltet mit seinem Hund. Das könnte nun ein Ergebnis sein zu Punkt 3. Herausarbeiten wo kommst drauf an. Daß ist natürlich auch noch wichtig, erst habe ich das Problem mit dem lauten Hund, aber wo kommt es mir nun darauf an. Also gut, daß der vor 6 Uhr keinen Lärm veranstaltet mit seinem Hund. Dann ist das auch noch mal eine gute Möglichkeit wie schwer schätze ich diese Situation ein. 1 bis 5. 1 wäre, das mache ich mit links. 5 wäre, das schaffe ich nie. 3 wäre, so mittel und 4 wäre, so ziemlich schwer. So daß jeder gucken kann, wie schwer ist diese Situation für mich. Wenn wir soweit sind, dann geht es los mit dem Rollenspiel. Spielpartner ist in der Regel, wie wir es hier in der Klink machen, ein Teammitglied, man könnte auch genauso gut einen Klienten spielen lassen, aber der Vorteil ist, wenn es ein Teammitglied macht ist der, daß das Verhalten konstant gehalten wird, da daß Ganze auch etwas spielerisches hat. Und wenn es der eine oder andere spielt kommen vielleicht die unterschiedlichsten Raffinessen dabei heraus und dann kommen die lustigsten Dialoge zustande. Da wir ja etwas üben wollen ist es wichtig, daß der Betreffende üben kann, wie sage Ich es meinem Nachbar ohne mich mit ihm auf ewig zu überwerfen. Deswegen übernimmt diese Rolle in der Regel ein Teammitglied um die Sache konstant zu halten. Mit konstant zu halten meine ich, daß da nicht einer ist, der gleich entgegenkommend ist, aber auch nicht total verquer ist. So wäre also die Aufgabe des Teammitgliedes die Rolle des Nachbarn zu spielen. Dann wird einfach mal so ein Rollenspiel durchgespielt. Möglichst kurz, damit klar bleibt, worum es geht. Wenn man die Szene zu lang spielt, dann sind vielleicht die Gruppenteilnehmer verwirrt. Worum ging es denn da eigentlich noch einmal. Also kurz und knackig. Und dann kommt noch eine Feedbackrunde, also eine Rückmeldung von allen

Teilnehmern und da ist es jetzt ganz wichtig, und das ist ein wichtiges Konzept des Selbstsicherheitstrainings, es wird erst einmal zurückgemeldet, was war gut. Denn wir erleben ja alle im Alltag, es wird viel mit Kritik gearbeitet. Was gut ist, wird selbstverständlich und was nicht so gut ist, daß fällt gleich ins Auge und wird leichter angesprochen. Wenn es darum geht neues Verhalten zu lernen, dann lernen wir wesentlich besser, wenn wir darauf achten was gut ist und etwas positives rüber-bringen. Kritik hat auch seine Bedeutung, aber gerade beim Lernen von neuem Verhalten ist das Herausarbeiten von dem was schon da ist, sehr sehr wichtig. Da käme vielleicht im ersten Durchgang , - ich wechsele jetzt mal das Beispiel -, da habe ich einmal ein sehr schönes Video gesehen, da ging es um Selbstsicherheitstraining in der Suchtbehandlung. Ein Patient hatte die Aufgabe: er kommt in seine Stammkneipe und wird angesprochen, dass man zusammen einen trinkt und er hat die Aufgabe abzulehnen. Die erste Runde läuft so ab, der sagt, ah, schön dass Du wieder da bist, Kurt, komm her, trinken wir einen, - komm, ein Bier, einen Schnaps -, und er nimmt sofort das Bier und den Schnaps und stösst an und alle Teilnehmer sagen sich, das war wohl irgendwo nichts. Dann ging es aber in der Runde darum, was war eigentlich gut und dann konnte herausgearbeitet werden, ja der hat ja eine sehr laute Stimme, der hat sein Gegenüber klar und deutlich angeguckt, er spricht mit sehr lauter Stimme, also nicht so leise und so -ja, ich traue mich ja eigentlich nicht -, und so, sondern er hat sehr deutlich gesagt, ah ja, komm her, trinken wir einen, und nachdem das herausgearbeitet war, war schon mal klar, das

Verhaltensziel war zwar nicht erreicht, er hatte zwar das Bier und den Schnaps nicht abgelehnt, aber es sind ganz gute Grundfähigkeiten da, der hat eine laute Stimme, der guckt Ihnen direkt ins Gesicht , der hat keine Hemmungen, das Gegenüber direkt anzusprechen und das Defizit was fehlt, das wäre Punkt 7, Veränderungsvorschläge, da ist wichtig nur zwei oder drei, weil wenn wir fünf Veränderungsvorschläge machen, dann weiss man am Ende nicht mehr, wo, was möchte ich jetzt eigentlich verändern, man möchte vielleicht fünf Dinge auf einmal verändern und dann kann man ziemlich sicher sein, dass nichts klappt. Also wichtig ist, zwei, drei Veränderungsvorschläge und dann bekommt der Betreffende die Frage, welchen einen Vorschlag möchte Sie mal anders machen. Im Falle von - jetzt in dem Beispiel - von unserem Patienten, der lernen möchte, das Bier und den Schnaps abzulehnen ging es einfach darum, der brauchte eine Formulierung, was man sagen kann in so einer Situation. Er hatte noch nie in seinem Leben ein Bier oder einen Schnaps abgelehnt. Es ging also wirklich darum, Formulierungsvorschläge aus der Gruppe zu erarbeiten, wie kann ich das formulieren, und wenn dann zwei oder drei Vorschläge kommen, ha, ja genau, den Vorschlag probiere ich aus.

Nächstes Rollenspiel Nr. 8 , also Nr. 8 „Was möchten Sie ausprobieren“ , welche Formulierung ist gut bei der Ablehnung von dem Bier und dem Schnaps und dann wird das gleiche Rollenspiel noch einmal durchgespielt und der Veränderungsvorschlag wird versucht, in die Tat umzusetzen. Das klappt in der Regel ganz gut, weil man sich nur auf einen Aspekt konzentriert und es kommt in der Regel ein ganz gutes Erfolgserlebnis dann dabei heraus, das man nämlich die Erfahrung gemacht hat, ja ich kann lernen, ich kann immer einen Aspekt dazulernen, und deswegen ist auch Punkt 10 „Nur positives Feedback durch den Therapeuten

spontan auch von Patienten“ ,heißt es unter Punkt 10, das hat folgende Funktion, wenn ich nach dem zweiten Rollenspiel noch mal eine Feedback-Runde mache in der ganzen Gruppe, da ist garantiert auch wieder noch ein bisschen was negatives bei, ja, er könnte noch ein bisschen lauter sprechen, ein bisschen deutlicher, könnte noch ein bisschen seine Äußerungen mit einer Gestik unterstreichen, das stimmt ja vielleicht alles, aber damit ich lerne, ist es für mich wichtig, dass ich mich konzentriere auf die einzelnen Lernschritte und wenn es mir jetzt gelungen ist, eine Formulierung dafür zu finden, wie ich ein Bier ablehne, dann ist es jetzt mal egal, dass ich vielleicht die Hände runterhängen hatte. Das können wir dann beim nächsten Mal üben. Wenn ich jetzt sagen würde, ja die Formulierung war Klasse, aber Sie hatten ja überhaupt keine Gestik dabei und wir machen noch einen Durchgang, dann kommt wieder so etwas negatives rein und man geht vielleicht aus der Gruppe heraus mit dem Gefühl, ich kann's doch nie. Also das ist ein wichtiges Prinzip im Selbstsicherheitstraining, Schritt für Schritt zu lernen, und die einzelnen Lernschritte durch die Gruppe zu verstärken und dann zu lernen, ja ich darf mir selber auf die Schulter klopfen, ich habe wieder ein Element anders hingekriegt, als beim letzten Mal. Das wären sozusagen die Lernschritte, die man durch so eine Gruppe versucht in Gang zu setzen. Wenn wir mehr Zeit hätten, könnten wir das ja mit Nachbars Hund mal hier durchspielen. Aber ich will jetzt erst noch mal auf ein paar Aspekte kommen, das ist jetzt, wenn Sie sich daran erinnern, Pflingst und Hinsch unterscheiden zwischen den drei Typen Recht durchsetzen, Beziehungen gestalten und Kontakt aufnehmen und hier das sind jetzt wichtige Elemente, was ist wichtig, wenn ich mein Recht durchsetzen will. Ja, das kann man dann direkt in eine Gruppe reingeben, oder das sind direkt Tips, worauf kann ich achten in Situationen, in denen ich geschickt mein Recht durchsetzen möchte. Zunächst im oberen Teil geht es darum, vor der Situation, wenn Sie vor einer Situation stehen, in der Sie selbstsicheres Verhalten zeigen wollen, geben Sie sich selber positive Instruktionen, „Ich werde es schaffen, das ist mein gutes Recht“. Also jeder hat ein Selbstgespräch vor der Situation.

Also, wenn ich hier reinkomme und so viele Leute warten auf mich, wenn ich hier spreche, dann kommen mir natürlich auch Gedanken in den Kopf, wenn ich jetzt plötzlich hängenbleibe, was dann und dann fällt mir nichts mehr ein. Hilfreich ist es dann, schon wenn ich dann nicht bei diesem Gedanken hängenbleibe, sondern mir auch solche Sätze sagen kann, „Ich kann das schon und mir fällt schon was ein“ oder wenn ich mir selbst was sagen kann, daß ich mir selbst zusprechen kann, daß ich das kann. Das ist der entscheidende Punkt vor der Situation. Und das kann ich auch direkt einüben. Also positive Selbstgespräche einüben vor schwierigen Situationen. Z. B. jemand hat noch nie eine Aussprache mit der Schwiegermutter gewagt und wir haben das jetzt einmal im Rollenspiel durchgeübt, das geht und jetzt aber kommt meistens die Rückmeldung „Ja hier geht das ja, hier sind ja alle wohlgemeint. Aber Sie kennen meine Schwiegermutter nicht.“ Dann ist es unheimlich hilfreich, so etwas herauszuarbeiten, wie ich zum Beispiel in das reale Gespräch hineingehen kann. So ein Satz, an dem ich mich festhalten kann, mit dem ich so ein Stück innere Stärke zusprechen kann. Dann geht es weiter. Was sind Elemente, die in der Situation hilfreich sind. Das eine ist, reden Sie laut und deutlich. Also es macht sehr viel Unterschied, ob ich leise spreche und damit versuche mein Recht durchzusetzen oder ob es mir gelingt, das doch mit meiner Stimme

wirklich auch zu unterstreichen. Daher macht es Sinn, das richtig einzuüben, laut und deutlich sprechen zu können. Das macht einen großen Unterschied. Dann schauen Sie Ihrem Partner in die Augen. Manche haben es sich angewöhnt, ungefähr auf das Kinn zu gucken oder immer vorbeizugucken. Das wird, wenn ich das zu viel mache, eher als Unsicherheit erlebt. Und wenn es mir gelingt in die Augen zu schauen, bringe ich dabei mehr Selbstsicherheit rüber. Das muß man natürlich ausprobieren. Es kann aber auch in das Anstarren ausarten. Dann wird der andere unsicher. Also, es kommt auf die richtige Dosis an. Aber zunächst einmal ist es positiv, wenn ich dem anderen in die Augen schauen kann. Ein Trick dazu ist, wenn die Augen des anderen mich direkt verunsichern, genau auf die Nasenwurzel zu gucken. Den Unterschied merkt keiner. Dann nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein. Möglichst nicht so oder so. Wenn es geht, also ein bißchen locker. Punkt vier, den halte ich für besonders wichtig. Äußern sie Ihre Forderungen, Wünsche und Gefühle in der Ich-Form. Hierzu ein Beispiel. Nicht : Du kommst aber auch immer zu spät. Das wäre eine typische Du-Form. Und das wird vom anderen meistens als Angriff erlebt. Entweder ist er dann unter der Grasnarbe und traut sich nicht mehr oder er geht zum Gegenangriff über und dann gibt ein Wort das andere. Wenn ich die Du-Form benutze, also „Du kommst aber auch immer zu spät“. Wenn ich dagegen sage: Das ärgert mich aber jetzt, daß Du zu spät kommst, das ist auch nicht das 1. Mal, löst auch eine gewisse Spannung aus. Aber ich habe von mir gesprochen und ich habe den anderen nicht so frontal angegriffen, wie in der Du-Form. Also die Chancen, daß ein konstruktiver Dialog entsteht, sind besser in der Ich-Form. Oder es geht ja hier um Forderungen. Es ist halt sehr wichtig, auch die Forderung und den Wunsch möglichst in der Ich-Form vorzubringen. Man kann ganz gut in der Man-Form reden. „Ich ziehe demnächst um, es wäre nicht, wenn ich da ein paar Leute hätte. Das man so immer drumherum redet und wartet, ob der andere einem seine Hilfe anbietet. Konstruktiver wäre es unter Umständen zu sagen, höre ich ziehe demnächst um und ich wollte Dich fragen, ob Du mir da helfen kannst, für 2 bzw. 3 Stunden. Das wäre eine Umsetzung in der Ich-Form. Sagen Sie was Sie wollen und dann warum. Das mit dem Was und Warum hat folgenden Grund. Manchmal versucht man lange zu erklären und der andere denkt immer was will der jetzt eigentlich. Deswegen ist es besser gleich zu sagen, daß man gerne 2 bzw. 3 Stunden eine Hilfe hätte demnächst am nächsten Samstag. Anstatt erst eine lange Erklärung abzugeben, daß das Umzugsunternehmen abgesagt hat und daß das andere so teuer war und daß es dann doch günstiger war bei Inter-Rent. Das kann man ja alles noch hinterher erklären, daß man ziemlich schnell auf den Punkt kommt, also ich würde mich sehr freuen, wenn Du mir nächste Woche helfen könntest beim Umzug. Dann Punkt 6: Entschuldigen Sie sich nicht, wenn Sie berechnigte Forderungen haben. Das ist so ein Punkt Da diskutieren wir oft darüber in Gruppen. Ist das wirklich, kann man das. Ich denke, der Punkt hat vor allem auch die Bedeutung, ich schwäche mich selbst so ein bißchen, wenn ich mich entschuldige. Wenn ich sage, „Entschuldigung ich würde gerne den Pullover umtauschen“. Da muß ich mich ja nicht entschuldigen, ich habe ihn ja nicht kaputt gemacht, wenn er ein Loch hatte. Also es ist besser da zu sagen, „Guten Tag, ich möchte gerne den Pullover umtauschen“. Wichtig ist noch mal, auch beim Durchsetzen meines Rechtes. Ziel ist es nicht, den anderen fertigzumachen, sondern nur ihre Rechte in Anspruch zu nehmen. Also selbstsicheres Verhalten kann man sich auch so vorstellen, das ist

der Mittelweg zwischen gehemmtem Verhalten und aggressivem Verhalten. Also ich kann auf zwei Seiten vom Pferd fallen. Einmal indem ich zu gehemmt bin, indem ich mich nicht traue und indem ich zu aggressiv werde, indem ich den anderen aus den Schuhen puste. Und selbstsicheres Verhalten wäre deutlich für mich, für meine Interessen eintreten zu können ohne zu aggressiv zu werden. Punkt 7: Werden Sie nicht aggressiv sondern bleiben Sie ruhig und bestimmt im Auftreten. Das bringt Sie weiter. Das bringt Sie insofern weiter, weil wenn ich etwas aggressiver werde, eskaliert es meistens. Entweder schimpft er direkt zurück oder er kontrolliert seine Aggressivität aber hat überhaupt keine Lust mehr, mir irgendeinen Schritt entgegenzukommen, wenn ich ihm selber aggressiv komme. Werten Sie den anderen nicht ab nach dem Motto: „Du bist ja schon wieder zu spät“ oder immer das selbe mit Dir oder Du bist vollkommen unzuverlässig. Das ist eher ungünstig. Das ist eher eine Abwertung und läßt einen Konflikt entstehen und trägt weniger dazu bei, daß ich das, was ich erreichen möchte umsetzen kann. Nämlich daß der andere vielleicht endlich doch wirklich einmal pünktlicher kommt. Äußern Sie ruhig einmal Verständnis für die Position des Anderen. Es schwächt mich nicht, wenn ich ein bestimmtes Recht durchsetzen will und der Andere sagt, das geht nicht und so, wenn ich durchaus mal sage, ja ich habe Verständnis dafür, daß Sie das hier nicht ohne weiteres aber mir ist wichtig ... Es schwächt mich nicht in meiner Position wenn ich auch Verständnis äußere. Wichtig nach der Situation, verstärken Sie sich für kleine Fortschritte, anerkennen Sie Ihre eigenen Bemühungen, beachten Sie jeden kleinen Fortschritt, den Sie erzielen. Denn jeder Lernprozeß benötigt Zeit und Übung. Und vergleichen Sie sich nicht mit dem Ideal, das Ihnen vielleicht vor Augen steht sondern beachten Sie den relativen Fortschritt. Das ist ganz wichtig, damit ich mich nicht selber immer wieder klein mache. Gut, jetzt habe ich noch ein Beispiel und dann ist noch Zeit für Fragen. Das wäre jetzt ein Beispiel für Kontaktaufnahme. Hieran kann man noch einmal schön deutlich machen, wie man das, was mit Selbstsicherheit zu tun hat, in viele kleine Einzelschritte zerlegen kann. Also Beispiel wäre Kontaktaufnahme. Die Situation: Ich bin alleine auf einem Straßenfest und möchte mit jemanden in Kontakt kommen. Also es geht um den ersten Schritt. Jetzt sind so ein paar Aspekte aufgezählt auf der Folie, wo es dabei darauf ankommt. Der 1. Schritt. Auf die Selbstgespräche im Kopf achten. Wenn ich so Selbstgespräche im Kopf habe wie die Anderen kennen sich alle, es interessiert sich niemand für mich oder ich bin eh unattraktiv. Wenn ich solche Selbstgespräche habe, wenn ich das merke. Das merkt man ja oft gar nicht so. Dann traut man sich meistens nicht, mit jemandem in Kontakt zu kommen und man hat dann meistens auch ein relativ verhangenes Auftreten. Also man zeigt relativ wenig Mimik. Man lächelt wahrscheinlich nicht. All das sind Elemente, die helfen in Kontakt zu treten. Also wenn ich mimisch lebendig bin, wenn ich lächele, wenn ich eher einmal zunicke. Das sind alles Elemente, um eine positive Resonanz zu erzielen. Wenn ich aber so ein Selbstgespräch im Kopf habe, „ich bin wahrscheinlich unattraktiv, die anderen kennen sich eh alle“, das wirkt sich automatisch dann auf meine Mimik so aus, daß die anderen auch wahrscheinlich ein bißchen Distanz zu mir halten und daß dann genau das passiert, was ich befürchte, daß ich nämlich irgendwie so alleine da herumlaufe. Gut. Schön wäre es, wenn es mir gelingt, statt dessen konstruktive Sätze aufzubauen. Etwa nach dem Motto: Wenn ich jemanden freundlich anspreche, werde ich in 80 % der Fälle eine freundliche Antwort bekommen. Oder, die

meisten Leute sind eigentlich an Kontakt interessiert. Wenn es mir gelingt, so einen konstruktiven Satz zu sagen, dann werde ich vielleicht schon ein Stück lebendiger, ein bißchen offensiver. Dann wäre der 2. Punkt die soziale Wahrnehmung. Mal wirklich gucken, wen könnte ich denn ansprechen. Die Chancen in so einer Situation wären natürlich am besten, wenn jemand nicht intensiv mit anderen oder mit einer Tätigkeit in Kontakt ist. Das ist sozusagen eine erhöhte Schwierigkeitsstufe, irgendwo reinzukommen, wo sich die Leute bereits unterhalten. Das geht auch. Das kann man auch ausprobieren. Aber es wäre leichter zu gucken, wo ist jemand für sich von seinem nonverbalen Verhalten, Mimik, Gestik, Körpersprache. Gut, wenn ich dann jemand gefunden habe, gibt es im Grunde drei Möglichkeiten des Einstiegs. Ich kann eine Frage stellen, ich kann eine Meinung äußern, ich kann einfach eine Tatsache feststellen. Viel mehr als diese 3 Möglichkeiten gibt es kaum. Und dann ist natürlich immer die Frage, welches Thema. Mir fällt nichts ein worüber ich reden kann. Und da gibt es auch eigentlich gut drei Möglichkeiten. Über die Situation reden, über den anderen oder sich selbst. Über die Situation reden ist eigentlich ein günstiger Anfang. So nach dem Motto: „Schönes Wetter heute“ oder „Ganz schön voll hier“. Über den Anderen reden ist eigentlich auch eine schöne Möglichkeit. Man kann fragen: „Sind Sie auch zum 1. Mal hier?“ oder man könnte fragen, wenn man auf einer Feier ist, „Wie stehen Sie denn in Beziehung zu dem Hochzeitspaar?“ oder über sich selbst reden wäre eine Möglichkeit. „Ich hatte ganz schön Schwierigkeiten einen Parkplatz zu finden. Waren Sie schon öfters hier?“ Die Art und Weise, wie jemand auf mein Gesprächsangebot reagiert gibt mir dann meistens schon Aufschluß darüber, ob er an einer Fortsetzung des Gespräches interessiert ist. Hier kommt es auch wieder auf die Körpersprache an. Bekomme ich ein Lächeln ab, wendet er sein Gesicht mir zu, nickt er vielleicht ein bißchen, so ein leichtes Vorbeugen des Oberkörpers. Das sind meistens so Signale, daß ein soziales Interesse vorhanden ist. Wenn von alledem nichts kommt von dem Gegenüber, dann ist noch einmal eines ganz wichtig. Das muß nicht daran liegen, daß ich völlig langweilig und unattraktiv bin, sondern das kann genauso daran liegen, daß derjenige einen schlechten Tag hat, daß er heute einfach in sich gekehrt ist, daß er vielleicht keinen Kontakt möchte oder daß er selber noch wesentlich gehemmter ist als ich selbst. Also es gibt viele Möglichkeiten, wenn etwas schief geht. Die Gefahr ist, wenn ich selbst unsicher bin, daß ich dann wieder in Gedanken bin, „Ach siehst du, auf mich kann ja keiner positiv reagieren.“ Und dabei wäre wichtig, daß ich nicht in diese Falle tappe. Es gibt in der Tat sehr viele Möglichkeiten, warum da jemand vielleicht sehr verhalten antwortet.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!