

Frank Rudolph

Lebens*Takt*

**Verantwortliches Benehmen
in Partnerschaft und Familie,
Schule, Beruf und Kirchengemeinde**

Traugott Bautz Verlag

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Verlag Traugott Bautz GmbH 99734 Nordhausen 2008
ISBN 978-3-88309-471-7

VORWORT

Verantwortliches Benehmen bezeichnet das richtige, angemessene und taktvolle Verhalten im Leben. Dies betrifft alle Situationen des Zusammenlebens. Es geht um die Selbstachtung, um die Partnerschaft und die Ehe. Es geht um Harmonie mit Menschen und darum, eine gute Figur zu machen. Verantwortliches Benehmen gibt Sicherheit im Umgang mit anderen und ist Allgemeinwissen. Wer die Spielregeln kennt, kann mitspielen und braucht keine Angst vor Fehlern zu haben.

Gutes Benehmen, Reden und Präsentieren sind wichtig. Menschen mit gutem Benehmen bekommen bessere Noten, mehr Geld, sind beliebter und sind geachteter. Ethisches Handeln bringt einen wirtschaftlichen Vorteil.

An vielen Stellen beschäftigt sich die Bibel mit dem richtigen Umgang der Menschen. Viele Ratschläge der Bibel sind für unseren Umgang zum Maßstab geworden.

In der kirchlichen Arbeit geht es oft um das Benehmen, um das Zusammenleben und das Zusammenarbeiten. Im Religionsunterricht und im Konfirmandenunterricht werden die Zehn Gebote und das Doppelgebot der Liebe behandelt. Bei Freizeiten sind viele Situationen des gemeinsamen Lebens zu meistern. Gemeindemitglieder lesen, reden und stehen vor Menschen. Sie wirken bei Gottesdiensten mit. Andere machen Besuche. Gruppen treffen sich. Sitzungen sind zu bewältigen. Konflikte müssen ausgetragen werden. Im Hochzeitsgespräch geht es um das miteinander Reden und Streiten in der Ehe, im Konfirmandenunterricht um das richtige Verhalten in einem Trauerfall. In dieses Buch sind viele meiner Arbeitsmaterialien aus den letzten zehn Jahren mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eingeflossen.

Grundlegende Fähigkeiten der Kommunikation, der Präsentation, der Teamarbeit werden nicht nur in der Schule und im Beruf verlangt, sie fördern auch die Arbeit in einer Kirchengemeinde. Gutes Benehmen hilft bei der Gemeindeentwicklung. Neues wird erlebt und muss verarbeitet werden. Offenheit ist nötig.

Bei alledem ist jeder und jede ein Vorbild. Andere sehen das Verhalten, die Werte und den Glauben. Sie orientieren sich daran, prüfen und imitieren. Unsere Aufgabe ist es, ein Vorbild zu sein, als Mensch und Mitmensch, als Christ und als Christin.

Das 1. und das 2. Kapitel dieses Buches beschreiben biblische und psychologische Grundlagen für das verantwortliche Benehmen, der praktische Teil folgt ab dem dritten Kapitel. Das 7. Kapitel beschäftigt sich mit Gruppen, Teamarbeit und Präsentation.

Mit dem Lesen des Buches kann man an vielen Stellen beginnen, zahlreiche Verweise machen die Zusammenhänge deutlich.

INHALT

1. GRUNDBEGRIFFE	7
Sie sind schön	7
Verantwortung	7
Takt, Taktgefühl	8
Höflichkeit, Respekt	8
Kavalier und Ritterlichkeit	9
Die christlichen Werte	9
Die Zehn Gebote	9
Das Doppelgebot der Liebe	10
Die goldene Regel	10
Evangelische Spiritualität	10
Bekommen und Schenken	11
Die Würde des Menschen ist unantastbar	11
Optimismus	11
2. GRUNDLAGEN	13
Distanzzonen	13
Wahrnehmung und der erste Eindruck	13
Wahrnehmungsfehler	14
Image	15
Gefühle	16
Sympathie	16
Bedürfnisse	17
Persönlichkeit	17
Emotionale Intelligenz	18
Soziale Kompetenz	18
Erfahrungen	20
Entwicklungsstufen	20
3. GRUNDREGELN	23
Mit Kindern umgehen	23
Regeln aus der Kinderstube	25
Bei Tisch	26
Gesprächsregeln	27
Die fünf Ebenen des Gesprächs	30
Loben	31
Sich selbst erfüllende Prophezeiung	31
Paradoxe Intervention	31
Mit einem Menschen reden, der ein Problem hat	31
Körpersprache	33
Streitregeln	36

Jedes Verhalten ist Aktion und Reaktion	38
Einen Konflikt lösen	38
Kritik und Feedback	39
Menschen nicht anfassen	40
Wohltätig sein	41
Zeitung lesen	41
Lebenslang lernen und mutig sein	41
Sich ehrenamtlich engagieren	42
Zicke	42
Alkohol	42
4. OUTFIT	43
Duft, Haar, Hände, Haut	43
Kleidung	43
Sakko, Hose, Hemd, Anzug	45
Krawatte	46
Einstecktuch	46
Schuhe	46
Accessoires	47
Hut	47
Rasieren	48
5. IN GESELLSCHAFT	49
Begrüßen	49
Händedruck und Handschlag	49
Akkolade (Wangenkuss)	50
Handkuss	50
Den Mantel abnehmen	50
Sich vorstellen	50
Andere vorstellen	51
Amtstitel und akademische Grade	51
Sich einen Namen merken	52
Visitenkarte	52
Die kleine Konversation (Small Talk)	52
Das Du anbieten	54
Freunde gewinnen	54
Mit Fremdem umgehen	55
Peinliche Situationen	56
Trinkgeld	57
Schwarze Menschen, deutsche Juden und Blondinen	57
Mit behinderten Menschen umgehen	59
Rechts und links und bei der Hochzeit	59
Ein freundlicher Gast sein	60

Ein Geschenk machen	60
Gute Wünsche	62
Ein guter Gastgeber sein	62
Eine Tischordnung aufstellen	63
Krankenbesuch	63
Kondolenzbesuch und Beerdigung	65
Mit Kindern über den Tod reden	68
6. MÄNNER UND FRAUEN	71
Kontakt aufnehmen/Interesse zeigen	71
Ein Kompliment machen	72
Das Rendezvous (Stelldichein, Date)	73
Essen gehen im Restaurant	74
Einen Liebesbrief schreiben	76
Die fünf Dimensionen jeder Beziehung	79
Eine Beziehung leben	79
Romantisch sein	80
Eine Beziehung beenden	80
7. GRUPPEN	81
Rollen in Gruppen	81
Phasen der Gruppenentwicklung	81
Gruppenarbeit	81
Eine Sitzung leiten	82
Ehrenamtliche Mitarbeiter gewinnen	84
Erwartungen an ehrenamtliche Mitarbeiter	86
Eine Rede schreiben	87
Vor Menschen sprechen	89
Ein Blackout überwinden	92
Präsentation	92
Diskussion und Diskurs	95
Die soziologischen Milieus	95
Ein Gotteshaus betreten	96
Am Gottesdienst teilnehmen	96
8. LITERATURAUSWAHL	99

1. GRUNDBEGRIFFE

Sie sind schön

Schönheit ist subjektiv. Schön ist das, was den gerade angesagten Schönheitsidealen entspricht. Schönheitsideale werden von einer großen Industrie aus Wirtschaft, Werbung und Mode gemacht. Schönheitsideale wechseln mehrmals im Jahr, mehrere Schönheitsideale bestehen gleichzeitig. Die Werbung flüstert Ihnen ein: Sie sind nicht schön, Sie müssen sich schön machen und dafür viel Geld ausgeben. Die 3000jährige Kunst- und Kulturgeschichte zeigt eine lange Abfolge von wechselnden und sehr unterschiedlichen Schönheitsidealen.

Jeder Mensch ist schön. Gott hat den Menschen nach seinem Bild schön gemacht. Schönheit entsteht im Kopf des Betrachters. Wer eine andere Person mit Augen der Liebe anschaut, findet sie schön. Gott und alle Menschen, die Sie lieben sehen Sie mit Augen der Liebe an: Sie sind schön.

Sie mögen eine gepflegte Haut, einen schlanken Körper, symmetrische Gesichtszüge und ein optimales Verhältnis von Taillen- zu Hüftumfang haben – schön werden Sie erst in den Augen einer anderen Person.

Wer Sie nicht mit Pickeln mag, der mag Sie auch nicht ohne Pickel. Wer Sie nicht kräftig mag, der mag Sie auch nicht schlank. Wer Sie nicht mit braunen Haaren mag, der mag Sie auch nicht blond.

Verantwortung

Menschen haben Verantwortung. Sie müssen Antwort geben, Rechenschaft ablegen und die Folgen ihres Tuns tragen. Jedes Handeln hat Konsequenzen, wer Verantwortung hat, ist verantwortlich. Aus dem Handeln folgt Schlechtes oder Gutes, Misserfolg oder Erfolg, Schande oder Ruhm, Schuld oder Verdienst, Tod oder Leben.

Da künftige Entwicklungen oft nicht planbar sind, fordert Verantwortung Kreativität. Man muss seine Kenntnis, sein Wissen, sein Gefühl und seine Ahnung in Verantwortung einsetzen und handeln, Verantwortung übernehmen. Da künftige Entwicklungen oft nicht planbar sind, kann man trotz verantwortungsvollem und verantwortungsbewusstem Handeln Misserfolg oder Erfolg haben.

Wer verantwortlich handelt, hilft, fördert, sorgt, schützt und engagiert sich. Das tut gut, den Mitmenschen, den Schwachen, der Gesellschaft, dem Gemeinwohl, der Öffentlichkeit, der Welt, der Umwelt und der Zukunft. Verantwortung ist nachhaltig. In einer Gemeinschaft oder Partnerschaft trägt man gegenseitig Verantwortung.

- Die christlichen Werte
- Persönlichkeit
- Emotionale Intelligenz
- Soziale Kompetenz
- Entwicklungsstufen
- Mit Kindern umgehen
- Streitregeln
- Eine Sitzung leiten
- Ehrenamtliche Mitarbeiter gewinnen

Takt, Taktgefühl

Taktgefühl ist eine Charaktereigenschaft und eine Lebensart. Ein Mensch mit Taktgefühl ignoriert ein Missgeschick, eine Schwäche, eine peinliche Situation, einen Fauxpas, etwas Unvorteilhaftes und kommentiert dies nicht. Ein taktvoller Mensch geht darauf nicht ein, sondern übergeht es und nimmt sich höflich zurück. Takt heißt, Fehler nicht zu bemerken.

Ein taktvoller Mensch möchte niemanden beschämen, er kann sich in die Lage hineinversetzen, die anderen peinlich sein oder werden könnte. Taktgefühl wird durch Vorbild und Weltkenntnis erworben oder bestärkt und setzt Toleranz voraus. Ein taktvoller Mensch distanziert sich vom taktlosen Verhalten anderer. Nur bei einem Kompliment spricht man jemanden auf sein Äußeres an.

Höflichkeit, Respekt

Höflichkeit ist eine innere Haltung, dann erst eine Handlung. Ein höflicher Mensch verhält sich rücksichtsvoll und bringt den Respekt vor dem Gegenüber zum Ausdruck. Höflicher Umgang hat etwas mit Professionalität zu tun. Wer höflich ist, vergibt sich nichts. Etikette bezeichnet die herkömmlichen und höflichen Umgangsformen insgesamt.

Respekt (lat. respectus: „Zurückschauen, Rücksicht, Berücksichtigung“) bezeichnet eine Form der Achtung und Ehrerbietung gegenüber einer anderen Person.

Kavalier und Ritterlichkeit

Die Ritterlichkeit umfasste im Mittelalter eine Reihe von Wertvorstellungen: Maßvolles Leben und Zurückhaltung. Anstand und Wohlerzogenheit. Würde. Treue. Seelische Hochstimmung. Höflichkeit. Demut. Freigiebigkeit/Großzügigkeit. Beständigkeit. Freundlichkeit. Tapferkeit.

Ein Kavalier ist ein ritterlicher, vornehmer, mit höfischen Tugenden ausgestatteter Mann. Ein Kavalier bevorzugt, beschützt und hofiert die Damen. Ritterlichkeit steht heute gelegentlich in Widerspruch zu einem zeitgemäßen Frauen- und Männerbild. Die Ehre ist aber auch heute noch ein wichtiger Faktor im Umgang mit Menschen.

Die christlichen Werte

Zu den christlichen Werten gehören: Barmherzigkeit. Bewahrung der Schöpfung. Dienst. Familie. Frieden. Gemeinschaft/Gemeinsinn. Gerechtigkeit/soziale Gerechtigkeit. Gewaltfreiheit. Menschenrechte. Menschenwürde. Nächstenliebe/Liebe/Feindesliebe. Der Ruhetag Sonntag. Treue. Verantwortung. Versöhnung. Vertrauen. Wahrheit.

Die Zehn Gebote

Gott sagt: „1. Ich bin Jahwe, dein Gott, der dich aus Ägypten geführt hat, aus dem Sklavenhaus. Du sollst neben mir keine anderen Götter haben.

2. Du sollst dir kein Gottesbildnis machen, das irgendetwas darstellt am Himmel droben, auf der Erde unten oder im Wasser unter der Erde. Du sollst dich nicht vor anderen Göttern niederwerfen und dich nicht verpflichten, ihnen zu dienen. Denn ich, der Herr, dein Gott, bin ein eifersüchtiger Gott: Bei denen, die mir Feind sind, verfolge ich die Schuld der Väter an den Söhnen und an der dritten und vierten Generation; bei denen, die mich lieben und auf meine Gebote achten, erweise ich Tausenden meine Huld.

3. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen; denn der Herr lässt den nicht ungestraft, der seinen Namen missbraucht.

4. Achte auf den Sabbat: Halte ihn heilig, wie es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht hat. Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du, dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Rind, dein Esel und dein ganzes Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat. Dein Sklave und deine Sklavin sollen sich ausruhen wie du...

5. Ehre deinen Vater und deine Mutter, wie es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht hat, damit du lange lebst und es dir gut geht in dem Land, das der Herr, dein Gott, dir gibt.
6. Du sollst nicht morden,
7. du sollst nicht die Ehe brechen,
8. du sollst nicht stehlen,
9. du sollst nicht Falsches gegen deinen Nächsten aussagen,
10. du sollst nicht nach der Frau deines Nächsten verlangen und du sollst nicht das Haus deines Nächsten begehren, nicht sein Feld, seinen Sklaven oder seine Sklavin, sein Rind oder seinen Esel, nichts, was deinem Nächsten gehört.“ (Deuteronomium 5,6-21)

Das Doppelgebot der Liebe

Gottesliebe und Nächstenliebe gehören zusammen, das sagt Jesus im Doppelgebot der Liebe: „Ein Gesetzeslehrer, wollte Jesus auf die Probe stellen und fragte ihn: Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das wichtigste und erste Gebot. Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Matthäus 22,35-39)

Die Goldene Regel

Viele Religionen kennen die Goldene Regel. Jesus sagt es so: „Alles, was ihr... von anderen erwartet, das tut auch ihnen!“ (Matthäus 7,12; Lukas 6, 31). Das Ziel der Goldenen Regel ist es, sich die Folgen einer Tat bewusst zu machen. Ausgehend von der Goldenen Regel wird in der Ethik eine Kultur der Gewaltlosigkeit und der Ehrfurcht vor dem Leben gefordert, eine Kultur der Solidarität und der gerechten Wirtschaftsordnung, eine Kultur der Toleranz und ein Leben in Wahrhaftigkeit, eine Kultur der Gleichberechtigung und der Partnerschaft von Mann und Frau.

Evangelische Spiritualität

Glaube zeigt sich im Lebensstil. Evangelische Spiritualität wird alleine, aber insbesondere auch gemeinsam als Paar und in der Familie gelebt.

Führen Sie ein spirituelles Leben: Lesen Sie in der Bibel, meditieren Sie das Wort Gottes. Singen Sie und benutzen Sie das Gesangbuch als Lesebuch und als Gebetbuch. Beten Sie, vertrauen Sie Gott Ihre Freuden und Nöte an. Feiern Sie mit der christlichen Gemeinde den Gottesdienst. Suchen Sie die Gemeinschaft mit anderen glaubenden Menschen in den

Gruppen und Kreisen der Gemeinde. Gestalten Sie den Sonntag besonders und leben Sie mit dem Kirchenjahr. Engagieren Sie sich in der christlichen Gemeinde und in der Gesellschaft.

Bekommen und Schenken

Das Leben besteht aus Geben und Nehmen, aus Bekommen und Schenken. Wir bekommen Leben und helfen anderen zu leben. Uns wurde geholfen und wir helfen. Wir bekommen Geschenke und beschenken andere. Wir bekommen Liebe und geben Liebe. Uns hat man einen Gefallen getan und wir tun einen Gefallen. Wir bekommen Geld und wir geben Geld. Wir haben Zeit bekommen und wir schenken Zeit. Wir haben Nähe bekommen und wir geben Nähe. Wir wurden gefördert und wir fördern andere. Wir wurden geachtet und wir achten. Wir wurden gelobt und wir loben. Menschen leben in einem Netz von Beziehungen des Bekommens und Schenkens. So funktioniert das Leben.

- Wohltätig sein
- Ein Geschenk machen

Die Würde des Menschen ist unantastbar

„Die Würde des Menschen ist unantastbar“ (Art. 1 Abs. 1 Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland), weil der Mensch ein Geschöpf Gottes ist. Gott hat den Menschen nach seinem Ebenbild geschaffen. Die Menschenwürde ist ein Geschenk, sie kann ihm nicht genommen werden. Der Mensch ist für die Schöpfungswelt zum Repräsentanten und Statthalter Gottes eingesetzt. Jeder Mensch hat ein Recht auf Leben und ein Recht auf Selbstbestimmung.

Optimismus

Solange Gott die Welt regiert, haben die Optimisten im Ganzen Recht, auch wenn sie im Einzelnen irren, und die Pessimisten im ganzen Unrecht, auch wenn sie im Einzelnen Recht behalten.

2. GRUNDLAGEN

Distanzzonen

Es gibt im Umgang mit Menschen vier Distanzzonen:

1. Die intime Distanz beträgt 0 bis 50 Zentimeter. Man ist ganz nah, berührt sich (fast) und hat unter Umständen körperlichen Kontakt. In dieser Zone dürfen sich enge Freunde und Geliebte aufhalten. Man darf nur eindringen, wenn es ausdrücklich gestattet ist, ansonsten reagiert die andere Person mit Ablehnung, Irritation oder Aggression.
 2. Die persönliche Distanz beträgt 50 Zentimeter bis 1/1,5 Meter. In diesem Abstand gibt man sich die Hand, führt Gespräche und isst miteinander. Das ist die Zone der Familie, der Freunde, der Gesprächspartner.
 3. Die gesellschaftliche Distanz beträgt 1,5 bis 3 Meter. In diesem Abstand stehen Menschen zusammen. Die Zone der fremden Menschen, auf dem Bahnhof, am Bus.
 4. Die öffentliche Distanz beginnt bei etwa 4 Meter Entfernung. Es sind die Menschen in der Umgebung.
- Die Distanzbedürfnisse sind bei Menschen unterschiedlich. Man soll Menschen nicht zu nahe kommen.

→ Menschen nicht anfassen

Wahrnehmung und der erste Eindruck

Über unsere Sinne nehmen wir die Umwelt wahr, wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Wir nehmen äußere Dinge wahr, etwa durch das Sehen, und wir nehmen innere Dinge wahr, z.B. Gefühle und Schmerz. Menschen steuern ihre Wahrnehmung. Das Wissen leitet die Wahrnehmung.

Die Wahrnehmung verändert das Wissen. Die Wahrnehmung ist von den eigenen Stimmungen, Gefühlen und Bedürfnissen beeinflusst. Die Wahrnehmung ist durch Einstellungen, Stereotype und Vorurteile beeinflusst. Aus der Wahrnehmung entstehen Handlungen.

Menschen nehmen nie alles wahr, sondern immer nur eine Auswahl, anderes wird ausgeblendet. Menschen setzen das Wahrgenommene zu einem zusammenhängenden Bild zusammen. Da die Bilder nie vollständig sind, werden Schlüsse gezogen. Dabei geschehen Fehler.

Wahrnehmung ist immer subjektiv, es gibt keine objektive, wahre Wahrnehmung. Oft kommt es auf den Blickwinkel und die Betrachtungsweise an.

Bereits Sekunden nach dem ersten Kontakt mit einer fremden Person hat man eine Theorie über deren Persönlichkeit. Der erste Eindruck von einer anderen Person ist so stark, dass andere Eigenschaften der Person nicht gesehen oder übersehen werden. Der erste Eindruck entsteht über die ersten Wahrnehmungen. Der erste Eindruck geschieht unabhängig von anderen Eindrücken wie Alter, Geschlecht und Religion. Der erste Eindruck prägt die weitere Wahrnehmung und den Umgang mit dieser Person. Der erste Eindruck lässt sich nur schwer korrigieren. Die Person erscheint als angenehm oder unangenehm, als sympathisch oder unsympathisch, sie ist uns geheuer oder nicht geheuer.

→ Wahrnehmungsfehler

Wahrnehmungsfehler

Bei der Wahrnehmung von Menschen können Fehler auftreten. Durch diese Fehler macht man sich ein falsches, verzerrtes oder eingeschränktes Bild von einer anderen Person.

Halo-Effekt: Man beurteilt einen Menschen nach einem Merkmal oder einer Eigenschaft, die besonders auffällig ist. Eine Eigenschaft überstrahlt also in der Wahrnehmung die anderen Eigenschaften. Überstrahlende Eigenschaften können z.B. das Aussehen, die Intelligenz, Faulheit oder Dummheit sein. Viele meinen daher zu Unrecht, ein braungebrannter Mensch sei gesund.

Logische Fehler: Der Beurteiler geht zu Unrecht davon aus, dass ähnliche Charaktereigenschaften miteinander verkoppelt sind. Viele meinen daher zu Unrecht, dass ein Lügner stehle, ein Gutmütiger tolerant und ein Ordentlicher fleißig sei.

Kontrastfehler: Man vergleicht eine andere Person mit sich selbst und entdeckt bei der anderen Person Defizite, die man selbst hat.

Attribution: Weil sich ein Mensch einmal in einer Situation in einer bestimmten Weise verhalten hat, meint man, er verhalte sich immer in dieser Weise. Menschen haben aber kein konstantes Verhalten. Nur weil einer sich einmal in einer Weise verhalten hat, verhält er sich nicht immer so.

Mildefehler: Man mag eine Person oder hat eine positive Beziehung zu ihr und sieht daher nicht die ganze Wahrheit über die Person. Das Gegenteil ist der Strengfehler: Man mag eine Person nicht und sieht alles an ihr negativ.

Großzügigkeitsfehler: Die beurteilende Person urteilt insgesamt zu gütig, weil sie sich beliebt machen will oder negative Konsequenzen fürchtet. Möglicherweise sind auch die Bewertungskriterien unklar und dies verleitet zur Großzügigkeit.

Kognitive Dissonanz: Man nimmt etwas wahr, das Wahrgenommene ist beunruhigend, rüttelt am eigenen Denken und Handeln oder macht Angst. Daher wird die Wahrnehmung als falsch, irrig oder schlecht abgestempelt. Durch diesen inneren Filter in der eigenen Wahrnehmung stellt man sicher, dass das eigene Bild, die eigene Weltanschauung, das eigene Denken und Handeln nicht ins Wanken gerät. Das Störende wird ausgeblendet, abgelehnt und abgewehrt und man hat und behält Recht. Allerdings lebt man mit einer eingeschränkten oder falschen Sicht.

Übertragung: Man sieht im Gegenüber eine Person, die in der Vergangenheit eine positive oder negative Bedeutung hatte: der Vater, die Mutter, der Bruder, die Schwester eine Freundin, ein Freund, eine Geliebte, ein Geliebter, ein Gegner, ein Chef. Man reagiert nun auf diese Person der Vergangenheit – und nicht auf das tatsächliche Gegenüber.

Projektion: Man sieht in einer anderen Person seelische Vorgänge, die man selber hat und die man sich selbst nicht eingestehen mag. Man sieht diese Vorgänge übertrieben und übersensibel als Problem der anderen Person. Meist handelt es sich um negative Dinge, z.B. Unordentlichkeit und Geiz.

Image

Das Image ist das Bild, das man sich von einer Person macht. Ein Image entsteht, indem man Informationen zu einem Gesamtbild zusammenfügt, das Image ist daher subjektiv. Das Vorstellungsbild bestimmt die Meinung und das weitere Handeln. Das Image ermöglicht Orientierung, Identifikation, Akzeptanz und Vertrauen, es beeinflusst das Urteil und die Wahrnehmung. Ein Image kann man aufbauen und pflegen. Das aufgebaute Image soll die guten Eigenschaften und die Kompetenz zum Ausdruck bringen.

Gefühle

Gefühle sind Ausdruck unserer Persönlichkeit, unserer Subjektivität und unseres Ichs. Nehmen Sie Ihre Gefühle wahr: Abscheu. Antipathie. Angst. Antriebskraft. Ärger. Ausgelassenheit. Begeisterung. Ekel. Enttäuschung. Freude. Gute Laune. Hemmungen. Interesse. Liebe. Lust. Misstrauen, Mitleid, Niedergeschlagenheit, Offenheit, Sympathie, Trauer, Überraschung. Unlust. Verslossenheit. Vertrauen. Zufriedenheit. Zuversicht.

Zeigen Sie kontrolliert ihre Gefühle. Wer keine Gefühle zeigt, schafft kaum Kontakte und büßt bestehende Kontakte ein. Ohne das Zeigen von Gefühlen ist das Verhalten maskenhaft.

- Gesprächsregeln
- Die fünf Ebenen des Gesprächs
- Mit einem Menschen reden, der ein Problem hat
- Streitregeln
- Kritik und Feedback
- Sympathie
- Krankenbesuch
- Die fünf Dimensionen jeder Beziehung
- Gruppenarbeit
- Eine Sitzung leiten
- Eine Rede schreiben
- Körpersprache

Sympathie

Zur Sympathie gehört das Interesse an der Person, Vertrauen, positives Gefühl, Zuneigung, Wärme, Gemeinsamkeiten, Attraktivität, Schönheit, „gleiche Wellenlänge“, Zugewandtheit.

Die Sympathie wird gefördert durch Anpassung, Charisma, Freundlichkeit, Höflichkeit, Gelassenheit, Ruhe, Selbstsicherheit, Geduld, Toleranz, Gleichberechtigung, Gewährenlassen (Freiheit), Attraktivität, Schönheit, Gewandtheit, Entspanntheit, gleiche/ähnliche Interessen/Hobbys.

Die Sympathie entsteht, wenn man unaufdringlich Hilfe anbietet, wenn man Gefühle zeigt, wenn man sich anpasst und wenn man keine schlechten Nachrichten überbringt.

Bedürfnisse

Jeder Mensch hat Bedürfnisse: Das Bedürfnis nach Nahrung, nach Schutz des Körpers, nach Sicherheit, nach Gemeinschaft, Gespräch, Aufmunterung und nach Liebe. Das Bedürfnis, etwas Liebes zu hören und Liebe auszudrücken. Das Bedürfnis nach Geheimnis, Treue und Zärtlichkeit. Das Bedürfnis, dass Geduld aufgebracht wird. Das Bedürfnis, sich zu schenken. Das Bedürfnis nach Nähe, Vertrautheit, Wertschätzung und Romantik. Das Bedürfnis, anziehend (attraktiv) zu sein. Das Bedürfnis, gebraucht zu werden. Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Das Bedürfnis, sich schöpferisch auszudrücken und kreativ zu sein. Das Bedürfnis, über sich selbst hinaus zu gelangen. Das Bedürfnis, mit Gott zu kommunizieren. Das Bedürfnis nach geistlicher Erfüllung (Religion, Glaube, Gebet).

Persönlichkeit

In der Persönlichkeitspsychologie gibt es viele Modelle, Persönlichkeit zu beschreiben und zu klassifizieren. Die Modelle werden kontrovers diskutiert. Jeder Mensch hat viele Züge, einfache Modelle sind mit Vorsicht zu genießen. Jede Persönlichkeitsstruktur kann krankhaft (neurotisch) werden. Eine gereifte Persönlichkeit hat Durststrecken durchstanden, fühlt sich bei Widerstand nicht gekränkt und führt ein normales Familienleben. Für die Arbeit in Teams sind alle Typen wichtig.

Ein verbreitetes, einfaches Modell unterscheidet fünf Persönlichkeiten:

1. Die narzisstische Persönlichkeitsstruktur: Der Strahlemann und Sonnenkönig. Er hat eine starke Ich-Bezogenheit, er liebt und bewundert sich selbst. Seine Stärken: Engagement, Durchsetzungskraft, Belastbarkeit, Energie, Intelligenz, Härte gegen sich selbst. Seine Schwächen: geringe Teamfähigkeit, Taubheit für Kritik, mangelnde Einfühlung, Rücksichtslosigkeit gegenüber Mitarbeitern, Verachtung für Schwächere.
2. Die zwanghafte Persönlichkeitsstruktur: Der kontrollierte Besserwisser. Er hat einen starken Hang zum Perfektionismus, ein starkes Verantwortungsgefühl, er hütet die Tradition und ist streng.
3. Die schizoide Persönlichkeitsstruktur wirkt kühl auf andere, emotionslos und misstrauisch. Dieser Mensch sucht Distanz, er fördert Kritik.
4. Die hysterische Persönlichkeitsstruktur hat eine Neigung zum Drama. Dieser Mensch liebt die Freiheit, die Veränderung, das Neue.
5. Die depressive Persönlichkeitsstruktur. Der Sorgenvolle, der Bedrückte, der Antriebslose. Er ist aber auch einführend, mitleidig, hilfsbereit, tröstend und aufrichtend.

Ein weiteres Modell aus der Persönlichkeitspsychologie ist der Myers-Briggs-Typindikator. Bei diesem Modell werden Entweder-oder-Fragen gestellt:

Entweder geht die Energie eines Menschen nach außen, das ist ein Zeichen für Extrovertiertheit, oder nach innen, ein Zeichen für Introvertiertheit.

Entweder ist das Ausprobieren und das Tun wichtig, ein Zeichen für Extrovertiertheit, oder das Durchdenken, ein Zeichen für Introvertiertheit.

Entweder sind einem Menschen Sinne, Daten und Erfahrung wichtig oder die Intuition, das Bauchgefühl und die Ahnung.

Entweder spielen Denken, Logik, Vernunft und Gesetze eine Rolle oder das Fühlen, das Herz, die Barmherzigkeit und die Harmonie.

Entweder ist der Lebensstil klar, bestimmt, geordnet (Listen) oder flexibel, spontan, mit Neugier.

Das Enneagramm unterscheidet neun Typen. Jeder Typ hat Gaben, Stärken und wunde Punkte:

Typ eins liebt Perfektion und Vollkommenheit, er will alles richtig machen. Er lebt seine Arbeit und versagt sich das Vergnügen. Der wunde Punkt ist der Zorn. Die Gaben sind Durchhaltevermögen, Geduld und Gelassenheit.

Typ zwei ist hilfsbereit und beziehungsorientiert. Er sucht Vertrauen, Dank und Anerkennung. Der wunde Punkt ist der Stolz. Die Gaben sind Mitmenschlichkeit und Demut.

Typ drei liebt Leistung und Erfolg. Der wunde Punkt ist die Lüge. Die Gaben sind Tatkraft, Optimismus, Gefühlstiefe und Visionen.

Typ vier liebt die Individualität. Der wunde Punkt ist der Neid. Die Gaben sind Kreativität und Kunst.

Typ fünf liebt die Privatsphäre und das Wissen. Der wunde Punkt ist der Geiz. Die Gaben sind Weisheit, Klarheit, Objektivität und Gastfreundschaft.

Typ sechs ist treu, teamfähig, loyal, zuverlässig, warmherzig und vorsichtig. Der wunde Punkt ist die Angst. Die Gaben sind Verlässlichkeit, Vertrauen und Mut.

Typ sieben ist optimistisch, zukunftsorientiert, begeisterungsfähig und schnell. Der wunde Punkt ist die Unmäßigkeit. Die Gaben sind Heiterkeit und ein ganzheitliches, innovatives Denken mit Pragmatik.

Typ acht liebt Stärke. Der wunde Punkt ist die Schamlosigkeit. Die Gaben sind Belastbarkeit und die gesunde Ausübung von Macht.

Typ neun liebt Frieden, Zufriedenheit, Harmonie und Bequemlichkeit. Der wunde Punkt ist die Faulheit. Die Gaben sind Versöhnung, Friedenstiften und Tatkraft.