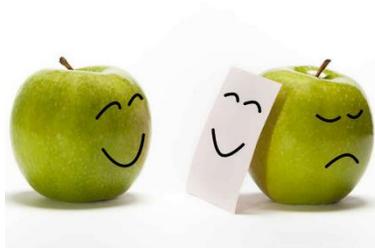


Durchsetzungsvermögen und Widerstandsfähigkeit

Durchsetzungsvermögen



„Sage nicht alles, was du denkst,
aber bedenke alles, was du sagst“

Durchsetzungsvermögen ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und die anderer zu erkennen und mit diesen Gefühlen angemessen umzugehen, sowohl in Bezug auf uns selbst als auch in unseren Beziehungen zu anderen.

Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet im Wesentlichen, sich selbst und andere zu respektieren und zu wissen, dass unsere eigenen Meinungen, Überzeugungen, Gedanken und Gefühle genauso wichtig sind wie die anderer Menschen.

Wir können sagen, dass eine Person **durchsetzungsfähig** ist, wenn sie in der Lage ist, ihre persönlichen Rechte auszuüben und/oder zu verteidigen, z. B., **indem sie „Nein“ sagt**, Meinungsverschiedenheiten äußert, eine gegenteilige Meinung vertritt und/oder negative Gefühle zum Ausdruck bringt, ohne sich manipulieren zu lassen, wie es ein sich unterordnender Mensch tun würde, aber auch ohne die Rechte anderer zu manipulieren oder zu verletzen.

Was sind die Rechte eines durchsetzungsfähigen Menschen?

- Das **Recht**, mit Respekt und Würde behandelt zu werden.
- Das **Recht**, Fehler zu begehen und die Verantwortung für die eigenen Fehler zu übernehmen.
- Das **Recht**, eigene Werte und Meinungen zu haben.
- Das **Recht**, eigene Bedürfnisse zu haben, die genauso wichtig sind wie die der anderen.

- Das **Recht**, sein eigener Richter zu sein, seine eigenen Gefühle zu erleben und auszudrücken.
- Das **Recht**, die eigene Meinung, Idee oder Vorgehensweise zu ändern.
- Das **Recht** zu protestieren, wenn Sie ungerecht behandelt werden.
- Das **Recht**, zu ändern, was nicht zufriedenstellend ist.
- Das **Recht**, innezuhalten und nachzudenken, bevor man handelt.
- Das **Recht**, um das zu bitten, was man will.
- Das **Recht**, unabhängig zu sein.
- Das **Recht**, Bitten abzulehnen, ohne sich schuldig oder egoistisch zu fühlen.
- Das **Recht**, sich vor anderen nicht rechtfertigen zu müssen.
- Das **Recht**, nicht auf das Wohlwollen anderer angewiesen zu sein.
- Das **Recht**, zu entscheiden, ob man antworten will oder nicht.
- Das **Recht**, alles zu tun, solange es nicht die Rechte einer anderen Person verletzt.
- Das **Recht**, Schmerz zu empfinden und auszudrücken.

Durchsetzungsfähigkeit ist mit einem hohen Selbstwertgefühl verbunden und ist etwas, das wir als Teil eines emotionalen Entwicklungsprozesses lernen können.

Durchsetzungsfähig zu sein bedeutet auch, effektiv zu **kommunizieren**, mit Nachdruck zu sagen, was wir sagen wollen, und gleichzeitig respektvoll und einfühlsam gegenüber anderen und uns selbst zu sein. Durchsetzungsfähigkeit ist, kurz gesagt, unsere Fähigkeit, effektiv zu kommunizieren.

Wir können zwischen drei Kommunikationsstilen unterscheiden:

- **Passive oder nicht durchsetzungsfähige Kommunikatoren** neigen dazu, ihre persönlichen Grenzen nicht zu verteidigen, und lassen dadurch zu, dass aggressive Menschen sie verletzen.
- **Aggressive Menschen** neigen dazu, die persönlichen Grenzen anderer nicht zu respektieren, und sind daher gezwungen, andere zu verletzen, während sie versuchen, sie zu beeinflussen.
- **Selbstbewusst kommunizierende Menschen** sagen ihre Meinung oder versuchen, andere zu beeinflussen, aber auf eine Weise, die die persönlichen Grenzen des Anderen respektiert. Selbstbewusste Menschen sind auch bereit, sich gegen aggressive Übergriffe zu wehren.

Einer der Gründe, warum Menschen nicht durchsetzungsfähig sind, ist, dass sie glauben, sie hätten kein Recht auf ihre Überzeugungen, Rechte oder Meinungen. In dieser Hinsicht lehrt uns das Selbstbehauptungstraining, dass wir alle berechtigt sind, unsere Rechte zu verteidigen, wenn wir mit Situationen konfrontiert werden, die eindeutig unfair sind.



Techniken für mehr Durchsetzungsvermögen

- **Positive Durchsetzungsfähigkeit:** Besteht darin, echte Zuneigung und Wertschätzung für andere Menschen zum Ausdruck zu bringen. Positive Selbstbehauptung bedeutet, dass man aufmerksam bleibt für das Gute und den Wert anderer Menschen, und dass man sich dessen bewusst ist und es verbal oder nonverbal mitteilt.
- **Empathisches Durchsetzungsvermögen:** Empathisches Durchsetzungsvermögen ermöglicht es uns, die Bedürfnisse unseres Gesprächspartners zu hören und zu verstehen und entsprechend zu handeln.
- **Konfrontative Durchsetzungsfähigkeit:** Konfrontatives Durchsetzungsvermögen ist nützlich, wenn wir einen offensichtlichen Widerspruch zwischen den Worten und Handlungen unseres Gesprächspartners feststellen. Mit ruhiger Stimme und ruhigen Worten, ohne einen anklagenden oder vorwurfsvollen Ton zu verwenden, müssen wir uns darauf beschränken, Erkundigungen einzuholen, Fragen zu stellen und dann direkt einen legitimen Wunsch zu äußern.
- **Negatives Verhör:** Das negative Verhör besteht darin, um eine Klärung der von einer anderen Person gemachten Bemerkungen zu bitten. Ziel ist es zu klären, ob es sich bei den Bemerkungen um konstruktive oder manipulative Kritik handelt.
- **Selektives Ignorieren:** Wenn die andere Person während einer Diskussion darauf besteht, Themen einzubringen, die nichts mit dem Hauptthema der Diskussion zu tun haben, kann man diese Themen ignorieren und nur dann antworten, wenn es sich um das interessierende Thema handelt.
- **Entschärfung von Ärger oder Wut:** Besteht darin, sich zu weigern, mit einer Person zu streiten, die gereizt oder verärgert ist, während sie sich in diesem Zustand befindet.
- **Probleme klären:** In einem Gespräch oder einer Diskussion sollte man sich immer nur mit einem Thema befassen und nicht zu einem anderen übergehen, ohne das erste Thema ausgeschöpft zu haben.
- **Selbstbewusste Ironie:** Auf feindselige Kritik mit einem „Dankeschön“ antworten.
- **Wechsel verarbeiten:** Verlagerung des Schwerpunkts einer Diskussion auf die Analyse dessen, was zwischen Ihnen und Ihrem Gesprächspartner vor sich geht, wobei das Thema, das die Diskussion offensichtlich ausgelöst hat, beiseite gelassen wird.
- **Den Prozess unterbrechen:** Auf provozierende Kritik mit lakonischen Sätzen antworten: ja, nein, vielleicht, usw.

Soziale Kompetenz und vor allem Durchsetzungsvermögen sind grundlegende Fähigkeiten für das tägliche Leben. Menschen haben unterschiedliche Interessen und Weltanschauungen, so dass zwischenmenschliche Konflikte zu erwarten sind. Wenn diese Fähigkeiten nicht ausreichend entwickelt sind oder falsch eingesetzt werden, kommt es zu Frustration und Unzufriedenheit.



Fragen für die Diskussion in Ihren Gruppen:

1. Glauben Sie, dass Sie eine durchsetzungsfähige Person sind? Wenn ja, warum?
2. Glauben Sie, dass es für eine nicht durchsetzungsfähige Person möglich ist, durchsetzungsfähig zu werden?
3. Welche der Techniken haben Sie angewendet, um durchsetzungsfähig zu sein? Welche haben Sie nicht angewendet?
4. Würde es zu einem harmonischeren Zusammenleben in Ihrer Gruppe beitragen, wenn Sie eine durchsetzungsfähige Person wären?

Widerstandsfähigkeit (Resilienz)



„Aus Leiden entstehen die stärksten Seelen. Die stärksten Charaktere sind mit Narben übersät“

Gibran Jalil

Im Laufe unseres Lebens können wir mit Situationen konfrontiert werden, die uns mit Angst, Sorgen und Unsicherheit erfüllen und uns dazu bringen können, unsere Ziele aufzugeben. Um auf solche Situationen zu reagieren, ist es wichtig, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Was ist Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und wie können wir sie entwickeln?

Widerstandsfähigkeit ist eine Tugend, die darin besteht, widrige Momente zu überwinden und sich ihnen anzupassen, in der Überzeugung, dass man in der Lage sein wird, weiterzumachen und an diesen Erfahrungen zu wachsen.

Es gibt viele Ereignisse, die Sie emotional belasten können: eine Trennung, finanzielle Schwierigkeiten, gescheiterte Projekte, Krankheiten und vieles mehr. All das kann Ihre Widerstandsfähigkeit auf die Probe stellen.

Widerstandsfähig zu sein bedeutet nicht, dass eine Person keine Schwierigkeiten oder Ängste erlebt. Emotionaler Schmerz und Traurigkeit sind bei Menschen, die in ihrem Leben große Widrigkeiten oder Traumata erlitten haben, durchaus üblich. Tatsächlich ist der Weg zur Widerstandsfähigkeit häufig mit Hindernissen verbunden, die unser emotionales Befinden beeinträchtigen.



Widerstandsfähigkeit ist keine Eigenschaft, die Menschen entweder haben oder nicht haben. Sie umfasst Verhaltensweisen, Gedanken und Handlungen, die von jedem erlernt und entwickelt werden können.

Sie sind eine widerstandsfähige Persönlichkeit, wenn:

- **Sie über emotionale Intelligenz** verfügen, d. h. Ihre eigenen Emotionen kennen und wissen, wie Sie mit ihnen umgehen können, aber auch die Emotionen anderer erkennen und verstehen können,
- **ihre Selbsterkenntnis** gut entwickelt ist: Sie sind sich Ihrer Fähigkeiten und Grenzen bewusst und können sich realistische Ziele setzen,
- **Sie tolerant und flexibel auf Veränderungen reagieren**, weil Sie wissen, dass diese oft unvermeidlich sind. Infolgedessen begegnen Sie Problemen mit größerer Zuversicht und Kreativität,
- **Sie optimistisch sind** und Hindernisse als Chance sehen, in jeder Hinsicht zu lernen und zu wachsen,
- **Sie Selbstvertrauen haben** und deshalb die Initiative, die Geduld und die Ausdauer haben, das zu erreichen, was Sie sich vorgenommen haben,
- **Sie in der Lage sind, Ihre Anliegen mitzuteilen**, um sich verstanden und getröstet zu fühlen, ohne Ihr Ego in den Vordergrund zu stellen,
- **Sie versuchen, sich mit Menschen zu umgeben, die mehrere dieser Eigenschaften besitzen**, denn die Bildung eines Teams aus belastbaren Menschen ist für die Verwirklichung gemeinsamer Projekte unerlässlich.

Wie man Resilienz aufbaut

- **Bauen Sie Beziehungen auf:** Es ist wichtig, gute Beziehungen zu engen Familienmitgliedern, Freunden und anderen wichtigen Menschen in Ihrem Leben aufzubauen. Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung von den Menschen an, die Sie lieben und Ihnen zuhören. Die Zugehörigkeit zu einer AIC-Gruppe kann die Resilienz stärken.
- **Vermeiden Sie es, Krisen als unüberwindbare Hindernisse zu sehen:** Sie können nicht verhindern, dass belastende Ereignisse eintreten, aber Sie können die Art und Weise ändern, wie Sie sie interpretieren und auf sie reagieren.
- **Akzeptieren Sie, dass Veränderungen Teil des Lebens sind:** Es ist möglich, dass Sie aufgrund einer widrigen Situation bestimmte Ziele nicht erreichen können. Wenn Sie die Umstände akzeptieren, die Sie nicht ändern können, können Sie sich auf die Umstände konzentrieren, die Sie ändern können.
- **Bewegen Sie sich auf Ihre Ziele zu:** Entwickeln Sie realistische Ziele. Anstatt sich auf Aufgaben zu konzentrieren, die Sie scheinbar nicht bewältigen können, sollten Sie



über die Dinge nachdenken, die Sie heute erreichen können und die Ihnen helfen, in die gewünschte Richtung zu gehen.

- **Suchen Sie nach Möglichkeiten, sich selbst zu entdecken:** Viele Menschen, die schwierige Situationen erlebt haben, verfügen über große persönliche Stärke, ein verbessertes Selbstwertgefühl und ein reicheres spirituelles Leben.
- **Bauen Sie eine positive Einstellung zu sich selbst auf:** Die Entwicklung von Vertrauen in Ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen und das Vertrauen in Ihre Intuition tragen zur Stärkung Ihrer Widerstandsfähigkeit bei.
- **Verlieren Sie nie die Hoffnung:** Mit einer optimistischen Einstellung können Sie erwarten, dass in Ihrem Leben gute Dinge geschehen. Versuchen Sie sich vorzustellen, was Sie sich wünschen, anstatt sich über das zu sorgen, was Sie fürchten.
- **Achten Sie auf sich selbst:** Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche. Interessieren Sie sich für Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen und die Sie entspannen. Treiben Sie regelmäßig Sport. Wenn Sie sich um sich selbst kümmern, bleiben Ihr Geist und Ihr Körper bereit, sich Situationen zu stellen, die Belastbarkeit erfordern.
- **Bewahren Sie sich eine Haltung der Toleranz und Flexibilität:** Wenn Sie sich selbst vertrauen, können Sie auch anderen vertrauen und sie so akzeptieren, wie sie sind.

Fragen für die Diskussion in Ihren Gruppen:

1. Welche Erfahrungen waren für Sie am schwierigsten und wie haben sie Sie beeinflusst?
2. An wen haben Sie sich um Hilfe gewandt, wenn Sie eine schwierige Erfahrung gemacht haben?
3. Was haben Sie in schwierigen Zeiten über sich selbst und über Ihren Umgang mit anderen gelernt?
4. Konnten Sie Hindernisse überwinden, und wenn ja, wie?
5. Was lässt Sie am meisten Hoffnung für die Zukunft schöpfen?

