

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

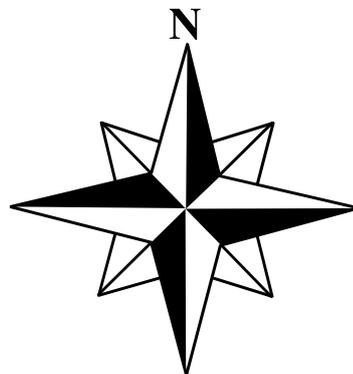
- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Informationsblätter Selbstsicherheit

Aus einem Selbstsicherheitstraining soll kein philosophisches Seminar und kein Schulunterricht werden, sondern durch gezielte Erfahrungen sollen sich Gefühle und Handlungsweisen in positiver Weise entwickeln. Lange Diskussionen und Vorträge finden also in Selbstsicherheits-Trainingseinheiten nicht statt. Erfahrungsgemäß besteht bei Patientinnen und Patienten aber doch ein großes Bedürfnis nach Hintergrundwissen. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, sich selbst besser zu verstehen und einordnen zu können, zu welchem Zweck bestimmte Übungen in der Therapie zum Thema der Selbstsicherheit gemacht werden.



Wissen kann das Tun zwar nicht ersetzen, aber es kann auf mögliche Schwierigkeiten oder innere Widerstände vorbereiten und unnötige Umwege oder falsche Zielrichtungen vermeiden helfen.

Es geht stets um sozial gebilligte Formen des Ausdrückens eigener Gefühle und persönlicher Rechte in sozialer Verantwortlichkeit, nie um das aggressive Durchsetzen nur um des Durchsetzens willen.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 1 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## 1. Was meint man mit Selbstsicherheit und wie äußert sie sich?

Auf diese Frage fallen einem als erstes meistens Fähigkeiten ein, wie "Nein"-sagen können, Forderungen durchsetzen und die eigene Meinung zum Tragen bringen. Tatsächlich ist aber die Fähigkeit, sich frei zu äußern, positive Gefühle auszudrücken und freundliche Kontakte herzustellen für die Selbstsicherheit viel zentraler, als erfolgreich kritisieren, streiten und sich durchsetzen zu können. Ehrlich und einfach zu loben erfordert mehr Selbstsicherheit als fachmännisch zu tadeln!

Selbstsicheres Verhalten meint jede sozial gebilligte Form des Ausdrückens eigener Gefühle und persönlicher Rechte.

Selbstsicherheit bedeutet nicht, daß man dies mit ganz speziellen Stilmitteln tun muß. Ganz im Gegenteil verfügen Selbstsichere ja gerade über mehr innere Freiheit, sich auch in belastenden Situationen ihre persönlichen Rechte zu vergegenwärtigen und gemäß den besonderen Bedingungen der Situation und ihrer eigenen Gefühlslage flexibel handeln zu können. Die Palette der Möglichkeiten wollen wir hier in drei Kategorien unterteilen, weil es die Darstellung erleichtert.

Schlichte Selbstsicherheit besteht in unumwundenem, klarem Ausdrücken eigener Meinungen, Rechte, Annahmen und Wünsche. Beispiele dafür sind:

- Wenn man unterbrochen wird:

"Ich möchte ausreden."

- Wenn einem eine wichtige Frage gestellt wird, auf die man nicht vorbereitet ist:

"Darüber möchte ich erst ein wenig nachdenken."

- Wenn man schadhafte Ware zurückbringt:

"Ich möchte mein Geld zurück."

- Wenn man den Wunsch nach einer Verabredung zurückweist:

"Nein, heute Nachmittag paßt es mir gar nicht, daß wir uns treffen."

- Wenn man den Eltern sagt, daß man auf ihren Rat verzichten möchte:

"Ich brauche Euren Rat in dieser Sache nicht."

Außerdem beinhaltet die "schlichte Selbstsicherheit" das Ausdrücken von Zuneigung und Wertschätzung für andere, zum Beispiel mit Worten:

"Ich mag Dich."

"Ich schätze an Dir, daß Du ..."

"Ich bin froh, einen Freund wie Dich zu haben." "Du bedeutest mir sehr viel."

"Ich habe Dich gern."

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 2 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

"Ich freue mich so, daß Du da bist."

"Es ist für mich das Höchste, mit Dir zusammen zu...."

Wichtiger als die Worte sind beim Ausdrücken von Zuneigung und Wertschätzung jedoch Mimik, kleine Taten und Gesten. Wie man seine Zuneigung zeigt, ist meist wichtiger als das, was man im einzelnen sagt.

Häufig möchte man aber mehr zum Ausdruck bringen als nur seine eigenen Gefühle und Wünsche. Man möchte auch Verständnis und Einfühlbarkeit vermitteln. Hat man dieses Ziel, so ist eine "einfühlsame Selbstsicherheit" angebracht. Hierbei wird dem anderen zuerst vermittelt, daß man dessen Situation und Gefühl wohl versteht und würdigt. Erst danach sagt man, welche der eigenen Rechte man trotzdem gewahrt wissen möchte.

## Beispiele dafür sind:

- Wenn zwei Leute während eines Vortrages oder einer Sitzung laut miteinander schwatzen:  
**"Es ist Euch vielleicht nicht klar, aber Eure Unterhaltung macht es mir fast unmöglich, die anderen zu verstehen. Seid also bitte leiser."**
- Wenn Möbel ohne Angabe eines Lieferzeitraumes geliefert werden sollen:  
"Ich weiß, es ist schwer für Sie, genau zu sagen, wann der Lastwagen kommen wird, aber ich benötige eine ungefähre Angabe der Ankunftszeit."
- Wenn man den Eltern sagt, daß man ihren Rat nicht will:  
"Ich verstehe, daß Ihr mich vor schlechten Erfahrungen und Niederlagen bewahren wollt. Aber ich meine, es ist jetzt an der Zeit, daß ich lerne, meine Entscheidungen selbst zu treffen und mich auf mich selbst zu verlassen, auch wenn ich dabei Fehler mache. Ich bin Euch dankbar für all die Hilfe, die Ihr mir immer gegeben habt; jetzt würdet Ihr mir am besten dadurch helfen, daß Ihr Euren Rat für Euch behaltet und mich machen laßt."

Die "einfühlsame Selbstbehauptung" kann man leider auch heuchlerisch mißbrauchen, da sich die meisten Menschen viel nachgiebiger zeigen, wenn ihre eigenen guten Absichten gewürdigt werden. Diese Macht sollte im Sinne der Selbstsicherheit keinesfalls so manipulativ verwendet werden, vor allem, wenn es sich um freundschaftliche Beziehungen handelt. Verkäufer und Vertreter verwenden diese Art des Vorgehens auch sehr wirkungsvoll, allerdings mit der klaren Absicht, primär die eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, ohne dabei unbedingt echten Respekt für die des anderen zu haben. Freundschaften und Partnerschaften kann aber solches Handeln ebenso wirkungsvoll zerstören wie es die Verkaufszahlen der Verkäufer erhöht. Immer wieder zu sagen: "Ich verstehe Deine Gefühle, aber ..." kann leicht zur Leerformel werden, durch die man den anderen glauben macht, seine Gefühle wurden berücksichtigt, obwohl sie in Wirklichkeit nur beiseite geschoben werden. Bei einem solchen Verhalten handelt es sich nicht um einfühlsame Selbstsicherheit, sondern um in Watte verpackte Aggressivität.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 3 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Ein wichtiger Vorteil der einfühlsamen Selbstsicherheit ergibt sich aus der Tatsache, daß man einen Moment innehalten und seine eigenen Wünsche zurückstellen muß, um den anderen zu verstehen. Dies kann einem zum Beispiel in einer Ärgersituation dabei helfen, den Überblick zu behalten, was die Wahrscheinlichkeit einer aggressiven Überreaktion verringert.

Eine konfrontierende Selbstsicherheit ist dann angebracht, wenn sich Wort und Tat einer anderen Person widersprechen. Besonders trifft dies auf solche Fälle zu, in denen Vereinbarungen nicht eingehalten werden.

Zuerst schildere ich dabei, wie der andere gemäß seinen eigenen Aussagen eigentlich hätte handeln sollen, dann, was er tatsächlich getan hat und schließlich, was ich jetzt und für die Zukunft wünsche. Die selbstsichere Aussage sollte möglichst wenig abwertend klingen. Beispiele dafür sind:

"Ich hatte Dir zugesagt, daß Du meine Schallplatten ausleihen kannst, wenn Du mich vorher fragst. Jetzt spielst Du hier meine neueste Platte, ohne daß ich etwas davon wußte. Ich finde das nicht in Ordnung und möchte gerne wissen, was Du dazu sagst!"

"Wir hatten vereinbart, daß ich die letzte Fassung des Berichtes noch einmal sehe, bevor sie geschrieben wird. Jetzt sehe ich aber, daß die Sekretärin sie bereits tippt. In Zukunft wünsche ich, daß mir alle gemeinsamen Arbeiten zur Durchsicht vorgelegt werden, bevor sie getippt werden."

An solche Aussagen schließt sich gewöhnlich ein Gespräch über die Beweggründe des anderen an, und neue Problemlösungsmöglichkeiten können diskutiert werden. Dies wäre nur schwer möglich, wenn die Konfrontation aggressiv ist, daß heißt, wenn das problematische Verhalten nicht beschrieben, sondern verurteilt wird. Dadurch werden bestenfalls Schuldgefühle beim anderen erzeugt. Ein Beispiel für aggressive Konfrontation wäre folgende Aussage:

"He! Das sind ja meine Platten! Auf Dich ist aber auch überhaupt kein Verlaß! Her damit! In Zukunft kannst Du sie umsonst suchen, Du ...!"

Die konfrontative Selbstsicherheit kann man als Vorgehen in vier Schritten üben, besonders, wenn es um das Ausdrücken sehr unangenehmer Gefühle geht. Außerdem hilft diese Form des Vorgehens bei der Unterscheidung, ob die unangenehmen Gefühle mehr aus der Verletzung eigener Rechte oder mehr daraus entstehen, daß man nur seine eigene Meinung oder einen ungerechtfertigten Wunsch durchdrücken möchte.

Dateiname: SES11.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 4 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Die vier Schritte sind:

- |  |   |   |
|--|---|---|
| 1. Wenn Du "A" machst/sagst                          | = | 1. Möglichst objektive Beschreibung des Verhaltens des anderen, |
| 2. dann hat das für mich die Auswirkung "B" auf mich | = | 2. Beschreibung der Auswirkung des Verhaltens                   |
| 3. ich fühle mich dann "C"                           | = | 3. Beschreibung meiner Gefühle,                                 |
| 4. ich möchte, würde lieber...                       | = | 4. Beschreibung meiner Wünsche                                  |

Zu Übungszwecken ist es günstig, wenn man sich erst einmal sehr genau an diese Schritte hält. Später kann man einiges ändern. Die Verwendung des "Ich fühle ..."-Teils zum Beispiel ist ja nur dann angebracht, wenn man seine Gefühle für sich selbst und den anderen eindeutig klarstellen möchte. In manchen Situationen, wie zum Beispiel im Arbeits- und Geschäftsbereich, kann die Beschreibung der Gefühle aber unangebracht sein. Auch der letzte "Ich möchte" -Teil sollte nur dann verwendet werden, wenn einem der eigene Wunsch sehr wichtig ist. Läßt man die eigenen Wünsche erst einmal unerwähnt, gibt man dem Partner die größtmögliche Freiheit, seine eigenen Gedanken zu der Angelegenheit vorzubringen. Das ist manchmal sinnvoller, als von vornherein etwas vorzugeben oder zu verlangen. Beispielsweise benutzen zwei Personen einen großen Schreibtisch gemeinsam. Der eine von ihnen achtet sehr auf Ordnung, der andere nicht. Der Ordnungsliebende sagt:

"Wenn Deine Tischhälfte derart unaufgeräumt ist, daß ganze Stapel auf meine Seite rutschen, muß ich immer wieder herumsortieren. Ich fürchte, daß ich's mal eilig habe, aber wichtige Sachen erst lange suchen muß. Überhaupt hab' ich's gerne ordentlicher als Du und es ärgert mich, daß ich das Thema immer wieder anspreche, ohne daß sich wirklich etwas ändert. Was meinst Du, wie wir das abstellen könnten?"

Diese Art von Selbstsicherheitsverhalten sollte zwar fest eingeübt werden, jedoch nach einiger Gewöhnung dem persönlichen Stil angepaßt werden.

Damit Sie das aber nicht ohne vorheriges Üben vorschnell tun, soll Ihnen die folgende Frage vielleicht verdeutlichen, wie schmal der Grat zwischen Selbstsicherheit und Aggressivität ist.

Benennt die folgende Aussage eine tatsächliche Auswirkung des Verhaltens aus dem obigen

"Schreibtisch"-Beispiel?

"Diese Unordnung geht mir allmählich auf die Nerven. Ich möchte, daß Du etwas ordentlicher und sorgfältiger bist."

Der Sprecher hat keine konkrete Auswirkung außerhalb des Bereiches "Mögen/Nichtmögen" benannt. Er versucht vielmehr, dem anderen seine eigenen persönlichen Anschauungen und Wertvorstellungen über Ordnung aufzudrängen! "Auf die Nerven gehen" kann einem Überempfindlichem vieles, sogar das Husten der Flöhe.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 5 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Um das richtige Gespür für Selbstsicherheit zu bekommen, kann man auch einfach auf den Gebrauch der kleinen Wörter "Ich" und "Du" achten.

Im Gegensatz zum selbstsicheren Ausdruck der Verärgerung mit dem "Ich"-Gebrauch, versucht nämlich oft der Aggressive den anderen für seine unangenehmen Gefühle verantwortlich zu machen, indem er seine Sätze mit "Du" beginnt.

## Folgende Beispiele verdeutlichen dies:

"Du machst mich noch wahnsinnig, wenn Du mir ständig weiter dazwischenquasselst! Oder ist bei Dir irgendeine Schraube locker?" (aggressiv)

"Wenn ich unterbrochen werde, verliere ich den Faden. Und ich habe den Eindruck, daß meine Meinung nicht besonders wichtig für Euch ist. Ist das so? - Wenn nicht, dann hört mir jetzt bitte zu!" (selbstsicher)

Häufig genügt ein Minimum an Selbstbehauptung, damit man sein Ziel erreicht. Wenn jedoch der andere nicht darauf eingeht und die Rechte des Betreffenden weiter verletzt, so sollte dieser seine Interessen schrittweise deutlicher zeigen und entschlossener formulieren, ohne dabei aggressiv werden zu müssen. Diesen Ablauf nennen wir ansteigende Selbstsicherheit, weil sie stufenweise nachdrücklicher wird. Die Steigerung kann von einem Wunsch zu einer Forderung, vom Abwägen von Alternativen zu deren klarer Ablehnung und von einfühlsamer zu einfacher Selbstbehauptung fortschreiten. Ein Beispiel für die letztere Möglichkeit:

Eine Frau befindet sich mit ihrer Freundin in einer Gaststätte und ein Mann lädt sie immer wieder ein, etwas mit ihm zu trinken.

Stufe 1:

"Das ist sehr nett von Ihnen. Aber wir sind hier, um etwas miteinander zu besprechen. Trotzdem vielen Dank für das Angebot."...

Stufe 2:

"Nein danke, wir möchten uns lieber unterhalten!"

Stufe 3:

"Dies ist das letzte Mal, daß ich Ihnen sage, wir möchten Ihre Gesellschaft nicht. Bitte lassen Sie uns in Ruhe!"

Diese letzte grobe Zurückweisung ist nur deshalb angemessen, weil die früheren Wünsche nicht beachtet wurden. Hätte die Frau bei der ersten Annäherung in dieser Form reagiert, wäre die Reaktion wohl unangemessen gewesen. Sie müßte als aggressiv eingestuft werden, da Selbstsicherheit sowohl den offenen, aufrichtigen als auch den angemessenen Ausdruck von Gedanken und Gefühlen beinhaltet. Ein aggressives Beispiel gibt eine Frau, die, obwohl sie in ihrer Arbeitsgruppe vorher niemals die Führung

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 6 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

des Protokolls abgelehnt hat, eines Tages plötzlich sagt: "Jetzt habe ich es aber satt! Nur weil ich hier die einzige Frau bin, soll ich immer das Protokoll führen!" Diese Bemerkung wäre nur dann angemessen und damit nicht aggressiv, wenn ihr bereits weniger drastische, aber direkte und offene Selbstbehauptung vorausgegangen wären.

Häufig kann es auch angebracht sein, daß man den anderen über den letzten Steigerungsschritt informiert, bevor man ihn tut. Man gibt ihm so die Möglichkeit zum späten, aber rechtzeitigen Einlenken. Wenn die Wellen der Gefühle hochschwappen, sind uns nämlich die Folgen unseres Tuns nicht immer klar. Nimmt zum Beispiel ein Klempner eine überhöhte Rechnung trotz längerem Hin und Her nicht zurück, so kann man sagen:

"Da bleibt mir keine andere Alternative, als meine Beschwerde bei der Handwerkskammer und beim Verbraucherschutz vorzutragen. Ich tue das nicht gerne, aber wenn Sie mir keine andere Möglichkeit lassen, werde ich es tun."

Ob eine derartige Ankündigung ernst genommen wird, hängt davon ab, wie sie vorgebracht wird. Geschieht dies sehr aufgebracht mit wütender Stimme, so klingt sie leicht wie eine leere, nur aus der Wut heraus geäußerte Drohung und wird wahrscheinlich vom Klempner nicht sonderlich ernst genommen werden. Deshalb sollte das Angebot ruhig und sachlich klingen und inhaltlich nur die Folgen ankündigen, die veranlaßt werden, wenn der andere jetzt nicht sofort einlenkt.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 7 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## 2. Wofür soll es eigentlich gut sein, selbstsicher zu handeln?

Zur Erinnerung: **Selbstsicherheit meint jede sozial gebilligte Form des Ausdrückens eigener Gefühle und persönlicher Rechte.** Aber oft ist es viel bequemer, darauf zu verzichten oder sich rücksichtslos durchzusetzen. Man sollte also gute Gründe dafür haben, wenn man sich die Mühe gibt, Selbstsicherheit einzuüben und zu praktizieren.

Viele Menschen benehmen sich aus Angst heraus selbstunsicher. Die häufigste Furcht entsteht aus der Erwartung, die Zuneigung anderer zu verlieren, wenn man sagt, was man fühlt und denkt, und wenn man tut, was man will und für richtig hält. Wir handeln dann so, als ob wir glauben: "Ich kann nur weiterleben und mich im Spiegel ertragen, wenn ich mir die Zuneigung der anderen erhalte".

Leider ist aber Selbstunsicherheit keine Garantie für Zuneigung. Oft ist es sogar so, daß die anderen einen eher bemitleiden als mögen. Oft widerfährt dem Selbstunsicheren statt Mitleid auch Gereiztheit und Verachtung und er weiß gar nicht, woher das kommt.

Langfristig führt Selbstunsicherheit zu unangenehmen Gefühlen, zu sinkendem Selbstvertrauen und zu verringerter Selbstachtung.

Selbstsicheres Verhalten hingegen stärkt das Selbstvertrauen. Und Selbstvertrauen läßt das Bedürfnis nach Zustimmung und Anerkennung durch andere in einem gesunden Maß bleiben, weil man von sich selbst ein ausreichend positives Bild hat.

Es stimmt zwar, daß Selbstsicherheit manchmal nicht nur auf Anerkennung stößt, denn der Selbstsichere behauptet sein Recht ja manchmal auch gegen die persönlichen Interessen anderer, die dann nicht bekommen, was sie wollen. Im allgemeinen jedoch schätzen die Leute diejenigen,

- die einen Standpunkt haben und ihn offen vertreten,
- die verantwortungsbewußt selbstsicher sind,
- die ihre eigenen Rechte (und diejenigen der anderen) achten,
- die Konflikte ansprechen und fair austragen.

Deshalb werden die Bedürfnisse und Wünsche selbstsicherer Personen insgesamt eher befriedigt als die der selbstunsicheren. Und der Respekt der anderen beginnt sich in dem Bild, das man sich von der eigenen Person macht, widerzuspiegeln.

Aggressiv handeln wir oft, wenn wir befürchten, unterlegen oder verletzbar zu erscheinen und die Kontrolle über andere Menschen zu verlieren. Es ist, als ob wir glauben: "Ich kann nur überleben, wenn ich unverletzbar bin und alles immer im Griff behalte". Eine völlige Beherrschung anderer ist jedoch meist nur vorübergehend oder gar nicht möglich. Die Friedfertigkeit und Willfähigkeit des Kontrollierten ist meistens nur oberflächlich. In Wirklichkeit kämpft er meistens mit versteckten Mitteln gegen den Unterdrücker an. Das ist schon in der Kindererziehung so und entsprechend ausgeprägter bei Erwachsenen.

Mit aggressivem Verhalten kann man sich zwar momentan oft durchsetzen und ängstliche Fügsamkeit erzeugen, aber man gewinnt damit weder Freunde noch Selbstachtung noch wahren Respekt.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 8 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Selbstsicherheit gibt einem im Gegensatz zur Aggression das Gefühl der Kontrolle über sich selbst, und dieses Gefühl ist angenehm. Meistens führt selbstsicheres Verhalten auch zu wirklichem Selbstvertrauen, welches Unsicherheit und Verletzbarkeit vermindert.

Selbstsicherheit führt zu engen, befriedigenden Beziehungen mit anderen. Aggression verhindert diese eher. Es stimmt zwar, daß Selbstsicherheit nicht immer den gewünschten Erfolg in dem Sinne hat, daß man "gewinnt". Sie erhöht aber die Wahrscheinlichkeit, daß beide Seiten ihre Ziele zumindest teilweise erreichen, und daß die Bedürfnisse weder des einen noch des anderen völlig vernachlässigt werden. Selbstsicherheit mißt sich also auch an der Fähigkeit, tragfähige Kompromisse erzielen zu können und demokratiefähig zu sein.

### **3. Woran kann ich Selbstunsicherheit bei mir erkennen?**

Manche Menschen halten jeden inneren Selbstbehauptungswunsch für eine Art Rücksichtslosigkeit. Sie unterdrücken ihn folglich mit aller Macht. Vor allem Frauen wird Selbstsicherheit oft als unweibliches und hysterisches Gehabe ausgelegt, so daß sie infolge ihrer Erziehung Selbstbehauptungsimpulse unterdrücken und sich schließlich der vielen kleinen Selbstunsicherheits-Reaktionen gar nicht mehr bewußt sind.

Viele dieser Leute meinen, es handle sich bei ihrem selbstunsicheren Verhalten um reine Höflichkeit, um "natürliche" Anständigkeit oder um notwendige Rücksicht. In unserer Jugend haben viele von uns gelernt, es sei unhöflich, ein Telefongespräch zu beenden, wenn man angerufen wird, einer älteren Person zu widersprechen, bei einer Einladung bestimmte Speisen abzulehnen, eigene Gäste am Schluß des Abends zum Gehen aufzufordern, Komplimente direkt anzunehmen, das Wort "Ich" häufig zu gebrauchen, und so weiter. Soll es denn falsch sein, wenn wir uns an solche Regeln halten?

Tatsächlich ist es für Außenstehende und sogar für einen selbst oft schwierig, echte Rücksichtnahme von falscher Höflichkeit, die nur verschleierte Selbstunsicherheit ist, zu unterscheiden. Gefühle und Bewertungen spielen dabei nämlich die Hauptrolle, und die kann ein Außenstehender höchstens erraten oder vermuten. Deshalb kann die Unterscheidung zwischen Selbstunsicherheit und Höflichkeit letzten Endes nur der Betroffene selbst vornehmen.

Die erste Möglichkeit, falscher Höflichkeit auf die Spur zu kommen, ist die Beachtung körperlicher Vorgänge. Selbstunsicherheit geht nämlich meistens mit Spannung einher, zum Beispiel im Bauch, einem Stechen im Magen, Kopfschmerzen, eingefrorenem Gesicht, schnellem Atmen, unmotiviertem Lachen oder Fahrigkeit. Der Körper gibt so oft verlässlichere Anzeichen für Selbstunsicherheit als der Verstand!

Eine zweite Möglichkeit besteht darin, sich zu fragen, ob man den Partner zu einem späteren Zeitpunkt an das vorher "höflich" hingennomene Verhalten erinnern würde. Zum Beispiel sagt jemand kein Wort, als ihm sein Freund eine ausgeliehene Schallplatte beschädigt zurückbringt. Aber im Laufe einer späteren Auseinandersetzung bringt er den Fall wieder zur Sprache: "Erinnerst Du Dich noch daran, wie ich Dir meine Platten geborgt habe? Ich habe keinen Ton gesagt, als Du sie mir total verboten zurückgebracht

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 9 von 25

# Praxis für Psychotherapie



**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –

Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

hast! Das versteh' ich unter Freundschaft! Und Du führst Dich jetzt dermaßen auf, wenn ich Dich um so eine Kleinigkeit bitte!" Wenn etwas aufgewärmt wird, kann man daraus schließen, daß das ursprüngliche Verhalten nicht wirklich rücksichtsvoll, sondern selbstunsicher und selbstverleugnend war.

Eine dritte Möglichkeit ist die Frage, wie sich die Beziehung zu dem anderen weiterhin gestaltet, wenn man seine Gefühle nicht offen und ehrlich ausdrückt, sondern "höflich" verschweigt.

Beispielsweise hatte sich jemand schon mehrmals von einem Freund kleine Geldbeträge geborgt und sie nicht zurückgezahlt. Der Freund entschloß sich, "höflich" zu bleiben und ihn nicht auf das Geld anzusprechen. Nach einiger Zeit entdeckte er, daß er immer häufiger spitze Bemerkungen machte, daß er seinem Freund immer dann aus dem Weg ging, wenn zu erwarten war, daß dieser knapp bei Kasse sein könnte, und daß er zu lügen begann, er habe selbst kein Geld. Die sogenannte "Höflichkeit" begann allmählich eine gute Freundschaft zu zerstören!

Dies ist ein Beispiel für den Teufelskreis der Selbstunsicherheit, in dessen Verlauf jemand selbstunsicher handelt, um eine Freundschaft nicht zu belasten, was aber in der Folge gerade dies bewirkt.

In einer ähnlichen Situation befinden sich zwei Menschen, von denen sich einer kopfüber in den anderen verliebt, der andere sich jedoch nicht in ihn. Wenn dann der Verliebte zum Beispiel fragt: "Fehle ich Dir manchmal so wie Du mir?" "Liebst Du mich genauso wie ich Dich?" und der Partner - im Bestreben ihn nicht zu verletzen - auf alle seine Fragen zurückhaltend mit "Ja" antwortet, so wird er sich mit ziemlicher Sicherheit in der Hoffnung enttäuscht sehen, daß der Verliebte die Zurückhaltung richtig versteht. Er wird das eher als Schüchternheit auslegen und zu deren Überwindung auf eine noch intensivere Beziehung drängen. Innerhalb kurzer Zeit verabscheut sich der Selbstunsichere selbst für seine Lügen und schiebt wahrscheinlich die Schuld auf den anderen, der einen so "in die Enge getrieben" und "gezwungen" hat, unaufrichtig zu sein. Der Selbstunsichere wird anfangen, die verliebte Person zu vermeiden, sich am Telefon verleugnen zu lassen und schließlich sich direkter zur Wehr zu setzen. Die Beziehung geht dann mit unangenehmen Gefühlen für beide zu Ende. Der Verliebte ist zutiefst verletzt und kommt sich dumm und genasführt vor. Der andere fühlt sich schuldig und verlogen und fürchtet sich vielleicht vor neuen Beziehungen.

Eine vierte Möglichkeit, falsche Höflichkeit zu erkennen, ist die Suche nach einem "versteckten Handel". Derjenige, der ein ihm zustehendes Recht "höflich" leugnet und nicht in Anspruch nimmt, erwartet im Stillen oft, daß der andere ihn dafür entlohnen wird. Im Geschäftsleben zum Beispiel machen manche Leute, die eine Gehaltserhöhung wollen, vorher freiwillig Extraarbeiten. Sie fühlen sich dann ausgenutzt, wenn sie trotzdem keine erhalten.

Aber auch im privaten Bereich kommt der "versteckte Handel" häufiger vor, als man sich bewußt ist. Beispiele: "Wenn ich nicht gegen den für mich schlechten Scheidungsausgleich vorgehe, dann ändert mein Partner vielleicht seine Meinung und kommt zu mir zurück." "Ich sage nichts zu meinem Freund, mit dem ich zusammenwohne, wenn er nicht abwäscht und meine Flaschen leertrinkt, denn dann kann er auch nichts dagegen haben, daß meine Freundin einzieht."

Ob man einen "versteckten Handel" bezweckt, zeigt die Frage: "Werde ich verärgert sein oder mich ausgenutzt fühlen, wenn der andere sich nicht meinen Erwartungen entsprechend verhält?"

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 10 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Oft werden persönliche Rechte nicht wirklich akzeptiert, vor allem das Recht, Gefühle von Arger, Enttäuschung, Zuneigung und Kränkung offen und direkt zum Ausdruck zu bringen. Manchmal geht die Verneinung dieses Rechtes so weit, daß die Betroffenen meinen, sie dürften solche Gefühle gar nicht erst haben.

Gerade bei Frauen wird das offene Ausdrücken von Arger ja tatsächlich oft als "hysterisch" oder "krankhaft" abgewertet, weshalb diese Frauen die Gefühle dann für sich behalten, depressiv werden oder sie indirekt durch spitze Bemerkungen loswerden.

Männer hingegen haben eher Schwierigkeiten, Zuneigung, Liebe oder Gefühle der Schwäche zu zeigen und die offene Äußerung solcher Gefühle wenigstens im privaten Bereich als persönliches Recht zu akzeptieren.

Die Angst vor unangenehmen Folgen ist ein vierter Grund für selbstunsicheres Verhalten. Häufig wird der Verlust von Zuwendung und Anerkennung befürchtet. Man hat Angst, die anderen würden denken, man sei selbstsüchtig oder grob, wenn man seine eigenen Interessen wahrnimmt. Oder man fürchtet die Gefühle anderer zu verletzen und ihnen Schaden zuzufügen, worauf die anderen ärgerlich würden und einen zurückweisen könnten.

Mit Unterwürfigkeit und Selbstunsicherheit kann man außerdem unangenehme und lästige Auseinandersetzungen vermeiden. Dies ist zwar nur ein momentaner, vorübergehender Gewinn, aber er ist doch sehr wirksam. Langfristig kann dieses Verhalten aber Konflikte nicht lösen, sondern nur schlimmer machen. Erst wenn sich solche Probleme häufen, entwickelt sich das Bedürfnis nach einer Änderung.

Manche sind auch deshalb selbstunsicher, weil sie ihr Verhalten als "edel" und hilfreich einschätzen. Wahres Helfen sollte stets dazu führen, daß der Geholfene von einem bestimmten Punkt an keine Hilfe mehr benötigt. Wahres Helfen ist also stets eine Hilfe zur Selbsthilfe. Diese Art von Helfen ist selbstsicher, weil es die Selbstachtung von Helfer und Geholfenem hebt.

Im Unterschied dazu nennen wir die Art der Hilfe, bei der der Helfer seine eigenen Bedürfnisse opfert, um dem anderen eine Hilfe zu leisten, die der in Wirklichkeit nicht braucht, "Retten". Dadurch gerät der selbstunsichere Retter mit der Zeit in die Rolle des ausgenutzten Opfers und des vorwurfsvollen Anklägers, während der andere sein problematisches Verhalten beibehält und immer fordernder wird. Folgendes Beispiel soll das verdeutlichen:

Ein Mann borgte sich über mehrere Jahre hinweg von seiner Schwester Geld bis zu einem Betrag von über 20.000 DM. Seine Ausreden enthielten stets dramatische Begründungen. Beispielsweise habe er Spielschulden und würde zusammengeschlagen werden, wenn sie ihm kein Geld leihen würde.

Oberflächlich betrachtet schien die Frau eine gute Samariterin zu sein. In Wirklichkeit aber ließ sie sich nur ausnutzen. Ihr Bruder hatte einen hervorragenden Arbeitsplatz, machte teure Reisen und verzettelte sich ganz einfach mit seinen Ausgaben. Es kam so weit, daß die Frau Eheprobleme wegen des Verleihs bekam und nicht mehr genügend Geld für ihre eigenen Bedürfnisse hatte. Manchmal machte sie ihrem Bruder zwar bittere Vorwürfe, aber sie liebte ihn solange immer wieder etwas, wie sie unfähig war, seine Forderungen selbstsicher abzulehnen. Das konnte sie erst, als ihr klar wurde, daß sie ihrem Bruder nicht wirklich half, sondern seine Schludrigkeit und seine Probleme sogar noch zementierte.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 11 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Ähnliche Verhaltensweisen sind auch in den meisten Partnerschaften zu finden, in denen eine(r) süchtig wird und der andere meint, den "Retter" spielen zu müssen.

Als letzter Grund, warum jemand selbstunsicher ist, sei noch die Möglichkeit genannt, daß er in einer Umgebung ohne einen Menschen aufwuchs, von dem selbstsicheres Verhalten hätte gelernt werden können. In Ermangelung einer solchen Person wird dann von anderen selbstunsicheren Leuten, zum Beispiel den Eltern oder Lehrern, Selbstunsicherheit "gelernt". Im Zeitalter des Fernsehens dürfte es aber weniger an allgemeinen Vorbildern mangeln, sondern mehr an solchen, die einem selbst ähnlich und erreichbar erscheinen.

Als letzte Gründe für die Entstehung von Selbstunsicherheit seien zum einen die angeborene Sensibilität mancher Menschen erwähnt, die zu einer erhöhten Verletzbarkeit und Empfindlichkeit und damit zu selbstunsicherem Rückzug von aggressiven, aber auch selbstsicheren Personen führen kann, und zum anderen die Selbstunsicherheit als Folge von psychischen Nöten oder Süchten. Wenn man zum Beispiel häufig nicht weiß, was im Rausch alles gesagt und getan worden ist, man sich für willensschwach und minderwertig hält und ständig das Gefühl hat, Abbitte für irgendetwas leisten zu müssen, dann verhält man sich auch zunehmend selbstunsicher.

## **4. Was sind die Folgen selbstunsicheren Verhaltens?**

Gewöhnlich ist es das Ziel der Selbstunsicherheit, andere zu beschwichtigen, sie sich gewogen zu machen und Konflikte um jeden Preis zu verhindern. Mit der Zeit werden bereits die allerersten Zeichen dafür, daß ein Konflikt auftauchen könnte, zu Signalen, dem Selbstunsicheren aus dem Weg zu gehen. Die unmittelbare Folge der Vermeidung von bedrohlichen, ängstigenden Konfliktsituationen ist meist so angenehm entlastend daß das selbstunsichere Verhalten unbemerkt immer öfter gezeigt wird, sogar wenn dadurch langfristig die eigene Persönlichkeit, das Selbstvertrauen und "der aufrechte Gang" zerstört werden.

Selbstunsichere werden auch häufig von der Umwelt in ihrer Unsicherheit ermutigt, indem Ihre Selbstlosigkeit, Freundlichkeit, Uneigennützigkeit, ihre ruhige Art, Hilfsbereitschaft, ihr nettes Wesen und ihre Problemlosigkeit als positive Eigenschaften gelobt werden. In der Tat sind Selbstunsichere meistens sehr bequeme Zeitgenossen, die einem wenig Schwierigkeiten machen.

Auf die Dauer erfährt der Unsichere selbst jedoch einen immer größer werdenden Verlust an Selbstwertgefühl. Er ist immer häufiger verletzt, verärgert und innerlich gespannt. Wird die innere Spannung fortgesetzt ignoriert, so entwickeln sich oft körperliche Störungen, wie Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen oder sogar eine allgemeine Depression. Diese Verstimmungen und körperlichen Störungen werden nicht selten durch die Einnahme von Beruhigungsmitteln oder Alkohol in einer Art Selbstheilungsversuch kurzfristig gemildert.

Alle Personen, die Wert auf einen standfesten, reifen Freund oder Partner legen, ziehen sich auf die Dauer von selbstunsicheren Personen zurück. Das gleiche tun die, denen es unangenehm ist, daß sie den

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 12 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Selbstunsicheren ständig mehr ausnutzen, als ihnen eigentlich lieb ist. Anfangs haben die Leute zwar im allgemeinen Mitleid mit dem Selbstunsicheren, aber mit der Zeit schlägt dieses Gefühl oft in Verärgerung, Abscheu und Verachtung um.

## 5. Warum handeln wir manchmal aggressiv?

Es gibt sehr viele Ereignisse, Gefühle und Verhaltensweisen, die Aggressionen erzeugen. Hier sollen die fünf wichtigsten Gründe für Aggression aufgeführt werden.

Ein verbreiteter Anlaß für aggressives Verhalten ist das **Gefühl der Verletzbarkeit** infolge eines erwarteten oder tatsächlichen Angriffs. Das Gefühl der Bedrohung und Machtlosigkeit ist einer der häufigsten Gründe für aggressive Überreaktionen. Dabei steht die Reaktion selten in angemessenem Verhältnis zum tatsächlichen Ausmaß der Bedrohung!

Neben dieser Konfliktsituation, in der man meint, sich entscheiden zu müssen, ob man bedingungslos angreift oder flieht, gibt es auch noch weitere Zusammenhänge zwischen Selbstunsicherheit und Aggressivität, also Zurückweichen und Angreifen.

Wenn sich zum Beispiel jemand über längere Zeit ausnutzen läßt oder sich Ärger über kleine Anlässe anstaut, so bricht das Gefühl oft in aggressiver Form zu einem meist unpassendem Zeitpunkt hervor.

Vom Philosophen Epikur stammt der Satz: "Wer Furcht verbreitet, ist selbst nicht ohne Furcht." Manche werden nämlich aggressiv aus der Angst heraus, sonst selbstunsicher zu werden. Wenn man sich zum Beispiel wiederholt derselben Forderung ausgesetzt sieht, kann man in selbstgerechtem Zorn aggressiv reagieren, um ein eigenes Nachgeben zu verhindern: "Was glaubst Du denn, wer Du bist? Ich habe doch schon dreimal "Nein" gesagt!"

Wieder andere versuchen, den ihnen zu ruhigen oder distanzierten Partner durch aggressive Handlungen und Worte zu provozieren, damit er Gefühle zeigt und sich mehr mit ihnen beschäftigt. Dies tun sie, statt offen ihre Wünsche und Gefühle zu äußern.

Das sogenannte "Radfahrer"-Verhalten ist das klassische Beispiel für den Zusammenhang zwischen nicht ausgelebter Selbstbehauptung gegenüber Mächtigeren und dem aggressiven Handeln gegenüber Unterlegenen.

Schließlich ist sowohl aggressivem als auch selbstunsicherem Verhalten die Leugnung bestimmter persönlicher Rechte gemeinsam. Wenn jemand beispielsweise der Meinung ist, daß er kein Recht hat, sich schwach zu fühlen und Hilfe in Anspruch zu nehmen, so fühlt er sich leicht im Stich gelassen und wird andere als schlecht und selbstsüchtig ansehen, die ihm nicht freiwillig helfen. Daraus entstehen dann Bemerkungen wie:

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 13 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

"Immer denkst Du nur an Dich! Kannst Du denn nicht sehen, daß ich das alles nicht mehr allein schaffen kann?! Aber Du hast ja kein Auge für mich!"

Andererseits wird jemand, der für sich selbst ein Recht nicht wahrnimmt, dieses häufig auch anderen absprechen. Jede diesbezügliche Bitte erscheint dann unverschämt oder lächerlich: "Lasse ich mir denn bei jeder Kleinigkeit helfen? Du mit Deiner Unselbständigkeit, sieh' mal selbst zu, wie Du fertig wirst!"

Bestimmte Merkmale von Personen, die in unserer Jugend einmal starke Gefühle, wie beispielsweise Scham und Hilflosigkeit, in uns erzeugt haben, können später Aggressionen auslösen, die der Verhinderung dieser immer wieder aufkommenden Gefühle dienen sollen. Die aggressive Reaktion kann sogar von den eigentlichen Personen, häufig den Eltern, auf ähnliche Situationen und Personen übertragen werden. So kann man zum Beispiel beobachten, daß bereits auf die bloße Erwähnung bestimmter Themen (zum Beispiel "etwas im Leben geleistet haben"), auf einen bestimmten Tonfall oder Gesichtsausdruck sauer reagiert wird, ohne daß eine wirkliche Feindseligkeit vorliegt.

Manche Leute meinen auch, daß Aggressivität der einzige Weg sei, um sich unmißverständlich auszudrücken und das zu bekommen, was sie haben möchten. Im Extremfall glauben solche Leute, die Welt sei ein feindlicher Dschungel, in dem man aggressiv sein muß, wenn man überleben will. Sie sagen dann oft als Erklärung: "Wenn ich normal rede, tut sich ja nichts! Man haut am besten gleich mit der Faust auf den Tisch, dann wird man respektiert und kriegt, was einem zusteht!"

Aggressives Verhalten wird vor allem bei Männern häufig direkt oder indirekt durch Erfolg "belohnt". In manchen Gruppen ist Aggressivität sogar Pflicht für den, der dazugehören will. In einer solchen Umgebung werden dann selbstsichere Verhaltensweisen nicht oder nur unvollständig gelernt, weil sie erstens keiner beherrscht und zweitens niemand anerkennt.

Ist man dann noch angetrunken, kann sich selber nicht recht leiden und ist von irgendjemandem im Laufe des Tages schlecht behandelt worden, dann staut sich in mancher Person ein so großer Druck an, daß sie ihn nur noch abreagieren können, indem sie aggressiv handeln.

## **6. Was sind die Folgen aggressiven Verhaltens?**

Menschliches Verhalten wird durch seine unmittelbaren Folgen sehr wirksam beeinflusst. Unglücklicherweise sind diese Folgen bei aggressivem Verhalten meist positiv: Befreiung von Belastungsgefühlen, Steigerung des Machtgefühls und Erhalten des Gewünschten. Erst die langfristigen Folgen sind negativ. Auf die Dauer zeigt sich nämlich, daß Beziehungen darunter leiden, enge Freundschaften oft erst gar nicht zustandekommen, und daß das ständige Gefühl, auf der Hut sein zu müssen, sehr belastend und störend ist.

Aggressive Männer geraten eher in Schlägereien, verlieren ihre Arbeit, den Kontakt zu Frau und Kindern und kommen in Konflikt mit dem Gesetz. Dann fühlen sie sich mißverstanden, ungeliebt und in ihrem tiefsitzendem Mißtrauen bestärkt.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 14 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Außerdem versuchen die von der Aggression betroffenen Personen, irgendwann dem Aggressiven alles mehr oder weniger offen heimzuzahlen, was er ihnen angetan hat.

Der Aggressive selbst fühlt sich hinterher oft schuldig. Dieses Gefühl beherrscht ihn besonders, wenn er gewöhnlich selbstunsicher ist und nur manchmal aggressive Ausbrüche hat. Das unangenehme Gefühl, die "Kontrolle über sich zu verlieren", läßt diese Personen sich in der Zukunft wieder besonders zurückhaltend und still verhalten, woraus nach einiger Zeit in einem Teufelskreis wieder ein Aggressionsstau entsteht.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 15 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## 7. Unterschiede zwischen Selbstsicherheit, Unsicherheit und Aggression

In der Tabelle auf der nächsten Seite werden zusammenfassend die Unterschiede zwischen Selbstsicherheit, Unsicherheit und Aggression zusammengefaßt, indem die Verhaltensmerkmale und Gefühle der beteiligten Personen vergleichend beschrieben werden.

### **Vergleich von selbstunsicherem, selbstsicherem und aggressivem Verhalten:**

	<u>selbstunsicher</u>	<u>selbstsicher</u>	<u>aggressiv</u>
<b>Merkmale des Verhaltens</b>	Gefühl und Verhalten stimmen nicht überein  indirektier Gefühlsausdruck  selbstverleugnend  Widersprüche zwischen dem, was gesagt wird und dem, wie es gesagt wird  gehemmt, "höflich"	in angemessener Form gefühlsmäßig offen  direktes Ausdrücken von Ansichten und Gefühlen  selbstverwirklichend, aber die Rechte anderer respektierend  ausdrucksvoll	in unangemessener Form gefühlsmäßig offen  direkt  selbstverwirklichend, aber auf Kosten anderer  ausdrucksvoll, spontan
<b>Begleitende Gefühle</b>	Vorher ängstlich und verletzbar  Hinterher möglicherweise ärgerlich über andere und sich selbst oder deprimiert: "Wie kann man nur so gefühlkalt sein" oder "Was war ich wieder blöd".	zuversichtlich, selbstbewußt  Selbstachtung während und nach dem Verhalten	rechtschaffen, überlegen, (sich besser vorkommend) und geringschätzig (den anderen herabsetzend), selbstgerecht  möglicherweise hinterher schuldig

### **Gefühle des Partners**

<b>sich selbst gegenüber</b>	verwirrt, emotional gehemmt; fühlt sich entweder schuldig oder überlegen	Achtung und Wertschätzung	verletzt, erniedrigt und gedemütigt, verängstigt oder wütend
<b>dem anderen gegenüber</b>	Mitleid, Gereiztheit, Abscheu	Achtung, Respekt bei Ablehnung u.U. leicht verärgert	Rachsucht, Haß, Ärger

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 16 von 25

# Praxis für Psychotherapie



**Dipl. Psych. Thore Zuber**  
*Psychologischer Psychotherapeut*  
 - Verhaltenstherapie –  
 - klinische Hypnose –  
 - Supervision –

Eulenweg 1  
 93437 Furth im Wald  
 Tel.: 09973/5337  
 Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## 8. Einstellungen, Gefühle und Handeln

Den meisten Menschen ist es wichtiger, sich selbstsicher zu fühlen und Selbstvertrauen zu spüren, als stets selbstsicher zu handeln. Sie finden es mühsam und lästig, über Üben und Handeln ihre Gefühle - oft kaum merkbar und mit vielen „Rückfällen“ - positiv zu beeinflussen. Aber eine Steigerung der Selbstsicherheit geht nur über korrigierende Erfahrungen!

Wenn auch das Nachdenken und die Ursachenforschung allein keine Änderung bewirken können, so liegt vielen von uns doch sehr viel daran zu verstehen, warum wir so sind, wie wir sind.

Einige Beispiele für den Zusammenhang zwischen unserer Erziehung, der daraus folgenden Gewichtung persönlicher Rechte und ihrer Auswirkung auf die Selbstsicherheit sollen Sie zum Nachdenken über Ihre eigene Entwicklung anregen.

Männer und Frauen lernen in ihrer Kindheit meistens verschiedene Regeln, wie sie sein sollten. Die ersten fünf der folgenden Beispiele haben mehr Bedeutung für Frauen, die zweiten fünf mehr für Männer.

### **1. anerzogene Einstellung:**

Denk' zuerst an andere; gib nach, auch wenn es Dich schmerzt. Sei nicht selbstsüchtig!

Auswirkungen auf die persönlichen Rechte

Ich habe kein Recht, meine Bedürfnisse über die anderer zu stellen.  
 Ich habe kein Recht auf meine Bedürfnisse.  
 Meine Bedürfnisse stark zu spüren ist geradezu peinlich!

Auswirkung auf Selbstsicherheit

Wenn ich eine Auseinandersetzung mit jemand anderem habe, gebe ich nach, befriedige die Wünsche des anderen und vernachlässige meine eigenen.  
 Ich kenne mit der Zeit meine eigenen Bedürfnisse nicht mehr, ja, ich nehme sie gar nicht mehr wahr!

bessere (gesunde) Einstellung

Selbstsüchtig sein heißt, daß man seine eigenen Bedürfnisse über die von jedem anderen Menschen stellt. Dies ist ein unerwünschtes menschliches Verhalten. Aber alle gesunden Menschen haben Bedürfnisse und versuchen sie soweit wie möglich zu befriedigen. Diese Bedürfnisse und Wünsche sind genauso wichtig wie die der anderen. Gibt es Konflikte bei der Bedürfnisbefriedigung, so ist ein Kompromiß oft eine gute Lösung.

### **2. anerzogene Einstellung:**

Sei bescheiden und demütig. Zeige Dich anderen gegenüber nicht überlegen. Das könnte arrogant wirken.

Auswirkungen auf die persönlichen Rechte

Ich habe kein Recht, irgendetwas zu tun, das bedeuten würde, daß ich besser als andere bin.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 17 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich werde meine Talente und Leistungen nicht wahrnehmen und Lob nicht annehmen. Wenn ich in Gesellschaft bin, unterstütze ich die Beiträge der anderen und schweige mich über eigene aus. Wenn ich eine gegenteilige Meinung habe, drücke ich sie nicht aus; wer bin ich denn schon, daß ich behaupten könnte, meine Meinung sei besser als die der anderen?

bessere (gesunde)  
Einstellung

Es ist nicht wünschenswert, daß Du Dich auf Kosten anderer über Sie erhebst. Du hast jedoch das gleiche Recht wie die anderen, Deine Fähigkeiten zu zeigen und stolz auf Dich selbst zu sein. Es ist eine gesunde Einstellung, wenn Du Dich über eigene Leistungen und Fähigkeiten freust.

### **3. anerzogene Einstellung:**

Sei verständnisvoll und sieh über unbedeutenden Ärger hinweg. Sei keine Xanthippe und beklage Dich nicht.

Auswirkungen auf  
die persönlichen  
Rechte

Ich habe kein Recht, ärgerlich zu sein oder meinen Ärger zum Ausdruck zu bringen.  
Ich habe kein Recht auf meine Gefühle.

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Wenn ich in einer Schlange stehe, und jemand drängelt sich vor mich, sage ich nichts.  
Ich würde es meiner Freundin niemals sagen, daß ich es nicht mag, wenn sie mich ständig unterbricht.  
Ich schäme mich oft für meine schlechten Gefühle und wünschte, ich wäre irgendwie anders.

bessere (gesunde)  
Einstellung

Ständiges Meckern ist kein erwünschtes Verhalten. Aber das Leben besteht aus vielen unbedeutenden Dingen, und es ist normal, daß man manchmal durch scheinbar kleine Ereignisse verärgert oder gereizt wird. Du hast ein Recht auf Deinen Ärger. Wenn Du ihn zuläßt, sobald er auftritt, wird er sich nicht aufschaukeln und du wirst nicht vor Wut in die Luft gehen. Es ist aber wichtig, daß Du Deinen Gefühlen in selbstsicherer und nicht in aggressiver Form Ausdruck verleihst.

### **4. anerzogene Einstellung:**

Hilf anderen Leuten. Stelle keine Forderungen.

Auswirkungen auf

Ich habe kein Recht, andere Leute um etwas zu bitten.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 18 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

die persönlichen  
Rechte

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich werde meine Freundin nicht bitten, sich für einen Gefallen, den ich ihr getan habe (Kinder hüten z.B.), zu revanchieren. Ich verlange keine Gehaltserhöhung von meinen Arbeitgeber.

bessere (gesunde)  
Einstellung

Es ist nicht gerade wünschenswert, unaufhörlich andere mit Forderungen zu bedrängen. Du hast aber das Recht, andere zu bitten, daß sie ihr Verhalten ändern, wenn ihr Verhalten Dein Leben ganz konkret berührt oder gar beeinträchtigt. Eine Bitte ist nicht das gleiche wie eine Forderung! Wenn jedoch Deine Rechte verletzt und Deine Änderungswünsche ignoriert werden, hast Du ein Recht, auch Forderungen zu stellen.

## **5. anerzogene Einstellung:**

Sei empfindsam für die Gefühle anderer Menschen. Verletze niemals andere.

Auswirkungen auf  
die persönlichen  
Rechte

Ich habe kein Recht, auch nur das Geringste zu tun, was die Gefühle anderer verletzen oder ihren Selbstwert beeinträchtigen könnte.

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich sage nicht, was ich wirklich denke und empfinde, weil das jemand verletzen könnte. Ich dämme meine Spontaneität ein, damit ich nicht etwas impulsiv äußere, das möglicherweise jemandem weh tun könnte.

bessere (gesunde)  
Einstellung

Man sollte niemanden vorsätzlich verletzen. Es ist aber unmöglich und nicht wünschenswert, sein ganzes Leben so beherrscht zu leben, daß man niemals jemandem weh tut. Du hast ein Recht, Deine Gedanken und Gefühle selbst dann auszudrücken, wenn dadurch gelegentlich die Gefühle des anderen verletzt werden. Wolltest Du versuchen, dies nicht zu tun, so würdest Du zwangsläufig unecht werden und anderen Leuten auch die Möglichkeit nehmen, mit ihren eigenen Gefühlen angemessen umzugehen.

Denke daran, daß einige Menschen übermäßig empfindlich sind und andere ihre Verletztheit dazu benutzen, dich zu manipulieren.

Wenn Du jemanden unvermeidbar oder versehentlich verletzt, so kannst Du dazu stehen!

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 19 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## 6. anerzogene Einstellung:

Behalte Deine Gefühle für Dich. Belästige keine anderen Leute mit Deinen Gefühlen.

Auswirkungen auf  
die persönlichen  
Rechte

Ich habe kein Recht, meine Gefühle deutlich merken zu lassen.

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich sage niemandem, was ich empfinde und was in mir vorgeht, denn die anderen könnten peinlich berührt sein und mich für weiblich halten. Ich versuche immer gelassen und ausgeglichen zu erscheinen. Wenn es mir einmal wirklich schlecht geht, ziehe ich mich zurück und versuche mit meinem Leid allein fertigzuwerden.

bessere (gesunde)  
Einstellung

Es ist nicht wünschenswert, daß Du Dich unaufförllich bei anderen wegen Deiner Probleme ausweinst. Wenn Du aber Deine Verletzlichkeit verbirgst, so zeugt das nicht gerade von wahrer Stärke. Angst oder Trauer zu äußern, bedeutet nicht, ein Schwächling zu sein. Solche Mitteilungen bringen Dich anderen Leuten näher. Mut und Stärke zeigt der, der es wagt, seine Gefühle anderen gegenüber aufzudecken.

## 7. anerzogene Einstellung:

Zeige auf jedem Gebiet gute Leistungen. Sei nicht faul! Bemühe Dich, der beste zu sein!

Auswirkungen auf  
die persönlichen  
Rechte

Ich habe kein Recht, mir irgendwelche Blößen zu geben und Schwächen zu zeigen.

Ich habe kein Recht auf Ruhe, es sei denn, alles ist getan. Das Recht, mich kindisch und "verspielt" zu verhalten, halte ich für kein sinnvolles Erwachsenen-Recht.

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich bin besorgt, daß andere irgendwelche meiner schwachen Stellen entdecken. Ich vermeide das Zusammensein mit Leuten, die mir auf wichtigen Gebieten etwas voraus haben. Über Dinge, von denen ich nichts verstehe, schweige ich. Aber wenn ich mich auskenne, dann trumpfe ich auf und beweise den anderen, was für ein Kerl ich bin. Ich gehe allen unbekanntem Leistungssituationen aus dem Weg, damit ich niemals mehr versagen kann. Wenn ich trotzdem in solch eine Situation gerate, werde ich völlig verspannt und konfus im Kopf. Darüberhinaus führt das dauernde Streben nach Kompetenz und Überlegenheit zur Vernachlässigung anderer wichtiger Bedürfnisse, weil man alles immer intellektuell analysieren und sich "bereithalten" muß! Das kann sich z.B. in der Sexualität nachteilig auswirken.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 20 von 25

# Praxis für Psychotherapie



**Dipl. Psych. Thore Zuber**  
*Psychologischer Psychotherapeut*  
 - Verhaltenstherapie –  
 - klinische Hypnose –  
 - Supervision –

Eulenweg 1  
 93437 Furth im Wald  
 Tel.: 09973/5337  
 Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

bessere (gesunde)  
Einstellung

Es ist nicht wünschenswert, bei den ersten Anzeichen von Schwierigkeiten die Flinte ins Korn zu werfen. Aber immer zu versuchen, der beste zu sein, ist nicht nur unmöglich sondern auch nicht erstrebenswert. Denn alle Menschen unterliegen bestimmten Beschränkungen, weshalb es unmöglich ist, auf allen Gebieten des Lebens fähiger als andere zu sein.

**8. anerzogene  
Einstellung:**

Sei Dein eigener Herr. Vermeide es, auf andere angewiesen zu sein. Sei kein Schwächling.

Auswirkungen auf  
die persönlichen  
Rechte

Ich habe kein Recht, andere um Hilfe zu bitten oder angebotene Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich nehme keine Hilfe an, auch wenn ich sie gebrauchen könnte, denn ich möchte keinem verpflichtet sein. Drängt mir jemand seine Hilfe auf (z.B. Auto abschleppen), so dränge ich ihn, eine Bezahlung oder ähnliches dafür anzunehmen. Ich lade mir eher Überstunden auf, als einen Kollegen um Hilfe zu bitten. In Freundschaften bin ich immer bemüht zu geben, aber wenig zu nehmen, was auf Dauer die Freundschaft seltsamerweise nicht vertieft, sondern irgendwie oberflächlich bleiben läßt.

bessere (gesunde)  
Einstellung

Es ist nicht wünschenswert, sich ständig auf die Hilfe anderer zu verlassen, vor allem, wenn man sie nicht wirklich braucht. Jedoch bist Du kein Schwächling, wenn Du gelegentlich die Hilfe anderer in Anspruch nimmst. Im Gegenteil, es zeugt von Schwäche, wenn Du nicht um Hilfe bitten würdest, obwohl Du sie brauchen könntest. Kein Mensch ist eine Insel. Jeder Mensch hat irgendwann das Verlangen nach Unterstützung, Hilfe und Ermutigung, es sei denn, man hat ihm dieses natürliche Nähe-Bedürfnis gründlich ausgetrieben. Die anderen gewähren Dir ihre Unterstützung viel eher, wenn Du Sie direkt darum bittest und Sie wissen läßt, welche Schwierigkeiten Du hast und was Du möchtest.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 21 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## 9. **anerzogene Einstellung:**

Laß' Dich vom Verstand leiten. Benutze Deinen Kopf. Gib Dich nicht unvernünftigen Gefühlen hin.

Auswirkungen auf die persönlichen Rechte

Ich habe kein Recht, plötzliche, starke Gefühle aufkommen oder mich gar von ihnen leiten zu lassen.

Auswirkung auf Selbstsicherheit

Ich zeige meine Gefühle nicht offen. Wenn jemand trotzdem Gefühle bei mir entdeckt, so ist mir das peinlich. Ebenso ergeht es mir, wenn andere mir gegenüber ihre Gefühle zeigen. Ich fresse meinen Arger in mich hinein und bewältige die meisten Situationen kühl. Manchmal bin ich sehr aggressiv und weiß gar nicht genau, warum.

bessere (gesunde) Einstellung

Es ist nicht wünschenswert, in jeder Lebenslage nur auf der Grundlage der Gefühle zu handeln. Der vollständige Mensch kann denken und fühlen. Gefühle müssen nicht vernunftwidrig sein. Unter Berücksichtigung Deiner Gefühle kannst Du bessere Entscheidungen für Dein Leben treffen. Wenn Du Dir Zeit nimmst, Deinen Gefühlen nachzuspüren und sie zu verstehen, werden sie Dir nicht fremdartig und beängstigend vorkommen. Sind Deine Gefühle scheinbar unangemessen und überwertig, kannst Du überlegen, warum das so ist, und die Gedanken ändern, die diese Gefühle verstärken. Dieses Vorgehen ist heilsamer, als zu versuchen, die Gefühle einfach zu ignorieren oder zu unterdrücken. Gefühle verschwinden nicht dadurch, daß man ihre Existenz leugnet. Stattdessen gehen sie "in den Untergrund" und erzeugen auf die Dauer ziemliche Schwierigkeiten, da sie allgemein die Stimmung beeinträchtigen oder am falschen Platz bei der falschen Person wieder herauskommen.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 22 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## **10. anerzogene Einstellung:**

Halte Abstand. Zeige keine herzlichen und zärtlichen Gefühle, besonders nicht gleichgeschlechtlichen Personen gegenüber.

Auswirkungen auf  
die persönlichen  
Rechte

Ich habe kein Recht, anderen mit meinen herzlichen Gefühlen nahekommen oder sie gar vor anderen offen zu äußern.

Auswirkung auf  
Selbstsicherheit

Ich zeige meine herzlichen Gefühle nicht, denn sie könnten nicht das erhoffte Echo finden. Ich muß erst ganz sicher sein, daß mich der andere auch mag.

Männern gegenüber zeige ich meine Freundschaft sehr sachlich, sonst könnte man mich für schwul halten. "Wer mich mag, merkt schon an meinem Verhalten, daß ich ihn auch mag. Das muß ich nicht erst groß sagen."

bessere (gesunde)  
Einstellung

Es ist nicht unbedingt wünschenswert, andauernd zärtliche Gefühle zur Schau zu stellen. Jedoch ist es gesund und normal, wenn man die Fähigkeit hat, wirklich empfundene herzliche Gefühle für andere deutlich zum Ausdruck zu bringen. Der Ausdruck von Zärtlichkeit, Freude und Zuneigung ist nicht gleichzusetzen mit "Sex". Wenn man einen anderen liebevoll berührt, so erzeugt das nicht notwendigerweise gleich sexuelle Gefühle bei diesem.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 23 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- *Verhaltenstherapie* –
- *klinische Hypnose* –
- *Supervision* –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## **9. Selbstsicherheit = Respektvolle Verwirklichung der persönlichen Rechte**

Abschließend sollen noch die wichtigsten persönlichen Grundrechte aller Menschen erwähnt werden. Sie sind Teile des Rechtes "Die Würde des Menschen ist unantastbar".

1. Ich habe das Recht auf eine eigene Meinung und darauf, diese Meinung auch offen zu sagen.
2. Ich habe das Recht auf meine Bedürfnisse und darauf, diese Bedürfnisse genauso wichtig zu nehmen wie die anderer. Dazu gehört auch das Recht, Wünsche zu äußern, das heißt:
  - a) andere darum bitten (nicht es zu verlangen!), daß sie meine Bedürfnisse befriedigen und
  - b) selbst zu entscheiden, ob ich die Bedürfnisse der anderen erfülle, also auch "Nein" zu sagen, ohne mich schuldig zu fühlen.
3. **Ich habe das Recht auf den Respekt van anderen, d.h. wenigstens angehört und ernst genommen zu werden.**
4. Ich habe das Recht auf alle meine Gefühle und darauf, diese Gefühle zum Ausdruck zu bringen, sofern sie nicht die Würde anderer absichtlich verletzen (also das Recht, mich müde, glücklich, niedergeschlagen, ärgerlich, sexuell erregt, einsam, albern usw. zu fühlen).
5. **Ich habe das Recht, Fehler zu machen. Allerdings muß ich dann auch dafür die Verantwortung übernehmen.**
6. **Ich habe das Recht, auf Selbstbehauptung zu verzichten und mich nicht selbstsicher zu verhalten, wenn ich es will.**

Wenn Sie selbstunsicher oder aggressiv werden, ist es eine gute Strategie, sich zuerst zu fragen, welches Grundrecht Sie sich nicht zugestehen, bzw. welches Sie durch andere bedroht sehen. Sagen Sie dann innerlich oder sogar laut "Ich habe das Recht...", erinnern Sie sich an das letzte Mal, als Sie sich positiv behauptet haben und wie sich das dann angefühlt hat. Dies ist die beste Vorbereitung für selbstsicheres Verhalten. Was war das nochmal, Selbstsicherheit? Gehen Sie bitte nochmals zurück zu Kapitel 1.

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 24 von 25

# Praxis für Psychotherapie

**Dipl. Psych. Thore Zuber**

*Psychologischer Psychotherapeut*

- Verhaltenstherapie –
- klinische Hypnose –
- Supervision –



Eulenweg 1  
93437 Furth im Wald  
Tel.: 09973/5337  
Fax: 09973/803000  
[thore.zuber@t-online.de](mailto:thore.zuber@t-online.de)  
<http://psychpraxzuber.de>

## Anhang: Leitfaden zur Einübung wirkungsvollen selbstsicheren Verhaltens

1. Befreien Sie sich vom Druck, alles sofort und richtig beantworten zu müssen oder sich korrekt zu verhalten. Schaffen Sie sich Freiraum, indem Sie etwa sagen: "Darüber möchte ich erst noch etwas nachdenken!" oder "Das weiß ich nicht!"
2. Wenn Sie jemandem etwas abschlagen wollen, geben Sie ein eindeutiges "Nein" zu erkennen; erklären Sie vielleicht, warum Sie ablehnen, aber entschuldigen Sie sich nicht übermäßig.
3. **Geben Sie so schnell und offen wie möglich eine Antwort, ohne Unterbrechungen.**
4. Bestehen Sie immer darauf, fair und gerecht behandelt zu werden.
5. Fragen Sie nach einer Begründung, wenn Sie um etwas gebeten werden, was Ihnen unverständlich erscheint.
6. **Schauen Sie der Person, mit der Sie sprechen, in die Augen. Überprüfen Sie auch Ihre Körpersprache; ist da etwas, was anderen Personen fehlende Selbstsicherheit signalisieren könnte (z.B. Hände vor dem Mund, scharrende Füße).**
7. Wenn Sie Ärger zeigen, denken Sie daran: Beziehen Sie sich auf das Verhalten der Person, greifen Sie ihn oder sie nicht als ganze Person an.
8. **Wenn Sie Bemerkungen zum Verhalten anderer machen, benutzen Sie "Ich-Aussagen". Zum Beispiel: "Wenn Du das tust, fühle ich mich so und so." Wenn möglich bitten Sie um ein anderes Verhalten, das nach Ihrer Meinung günstiger wäre.**
9. Belohnen Sie sich irgendwie, wenn Sie sich zu einer selbstsicheren Verhaltensweise durchringen konnten (unabhängig davon, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben oder nicht).
10. **Machen Sie sich selbst keine Vorwürfe, wenn Sie sich unsicher oder aggressiv verhalten haben. Versuchen Sie stattdessen herauszufinden, wo genau Sie aus Ihrem Fahrwasser herausgekommen sind und wie Sie sich demnächst in solch einer Situation besser verhalten können.**

(modifiziert nach R. Schneider 1992, Dipl. Psych. PP Thore Zuber. Praxis für Psychotherapie Furth im Wald, Eulenweg 1)

Dateiname: SESI1.doc			
Gespeichert unter: QEP			
Erstellt von: Th. Zuber		am:	Version
Verantwortlich u. freigegeben von:		am:	
Aktualisiert von:		am:	Seite 25 von 25