

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!



MINUTEN

Gitte Härter

Arschlöcher zähmen

GABAL

Ob wir jemanden als Arschloch empfinden, hängt von unserem Selbstbewusstsein, unseren Erfahrungen und unserem Temperament ab. Im akuten Fall reagieren wir automatisch nach unserem individuellen Verhaltensrepertoire. Es ist wichtig, diese Verhaltenstrampelpfade zu kennen, um sich im Ernstfall nicht von ihnen beherrschen zu lassen, sondern unseren gesamten Handlungsspielraum ausschöpfen zu können.

1.2 Mein Selbstmanagement-Ziel

Ihr generelles Ziel ist es, nicht einfach alles mit sich machen zu lassen, sondern ungute Zeitgenossen in die Schranken zu weisen. Doch was möchten Sie denn nun eigentlich genau erreichen?

Wie möchten Sie angesichts von Arschloch-Verhalten am liebsten denken, sein und handeln?
Und: Was ist Ihr Anspruch an sich selbst?

So ist mein Ideal

Eben haben Sie Ihr bisheriges Verhaltensrepertoire erkundet. Lassen Sie uns nun feststellen, was Sie an Ihrem jetzigen Verhalten gerne optimieren möchten. Dazu nehmen Sie sich die Verhaltenstabelle noch einmal vor. Zunächst füllen Sie bitte die rechte „Soll-Spalte“ aus: Zeichnen Sie mit einem bunten Stift ein, wovon Sie jeweils mehr ↑ und wovon Sie weniger ↓ haben möchten.

Alles, was Sie für erstrebenswert halten, auch wenn Sie es bislang noch nicht in Ihrem Verhaltensrepertoire haben, bekommt ein \uparrow . Alles, was Sie nicht mehr oder nicht mehr so ausgeprägt tun möchten, bekommt ein \downarrow . Fertig? Dann schauen Sie sich alles, was Sie eingezeichnet haben, noch einmal an und ziehen Sie Bilanz: Was sind die gemeinsamen Nenner der von Ihnen als erstrebenswert markierten Verhaltensweisen?

Ich will mehr

Ich will weniger

Ich will (mich) nicht mehr

Diese Ziele könnten beispielsweise so aussehen:

- Ich will mehr Ruhe in solchen Situationen bewahren und nicht so schnell ausflippen.
- Ich will weniger unsachlich und ausfallend werden, sondern sachlich meine Ansichten vertreten.
- Ich will mich nicht mehr stunden- oder gar tagelang über irgendeinen Blödsinn ärgern.

Mein Anspruch an mich selbst

Meiner Erfahrung nach ist es sehr wichtig, einen klaren Anspruch an sich selbst zu haben. Etwas, das immer gilt, ganz egal, in welcher Situation Sie sich befinden. Dieser Anspruch ist eine klare Grundregel,

an die Sie sich halten, einfach weil Sie es für richtig halten.

Mein Anspruch an mich ist beispielsweise: „Ich will mit anderen respektvoll umgehen“, ganz nach dem Grundsatz: „Was du nicht willst, dass man dir tu“. Das gelingt mir nicht immer auf Anhieb, aber es ist der Maßstab, dem ich gerecht werden möchte. Im Alltag ist das eine wichtige Erinnerung. Im Umgang mit Idioten sagt er mir: „Begib dich nicht auf das gleiche Niveau!“ Vergreife ich mich trotzdem im Ton, merke ich sofort, dass ich gegen meinen Anspruch handle, und kann mich korrigieren. Ganz wichtig: Diese Korrektur, indem ich auf eine konstruktivere Schiene wechsele oder mich sogar für eine ungute Reaktion entschuldige, ist immer freiwillig, zu meinem Vorteil und sie fühlt sich gut an.

Was könnte Ihr Anspruch an sich sein? Wählen Sie etwas, das Ihnen wichtig ist, wofür Sie stehen möchten und das Sie in einem Satz zusammenfassen können.

Nun ist es das eine, sich hehre Ziele zu setzen, aber etwas ganz anderes, sie zu leben! Gerade in schwierigen Situationen, wo die Gefühle oft wie ein Tornado über uns hinwegfegen. Bevor wir zu mehr Nervenstärke kommen, stelle ich Ihnen vier hilfreiche Wahrheiten vor, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele in die Tat umzusetzen.

Das muss mich nicht treffen.

Sie müssen sich weder alles reinziehen noch zu Herzen nehmen. Allein die Alternative, dass Sie etwas nicht treffen MUSS, weist neue Wege. Das gilt sogar für ge-

zielte Angriffe. Vor vielen Jahren hat mir jemand ein gutes Bild dazu vermittelt: Wenn jemand einen Mülleimer über Ihnen ausschüttet, brauchen Sie nicht stehen zu bleiben und es über sich ergehen lassen! Sie können einfach einen Schritt zur Seite treten.

Gut, dass ich nicht so bin!

Besonders in Situationen, in denen Sie nicht aktiv werden möchten, etwa weil Ihnen ein Fremder dumm kommt, ist es eine Genugtuung, dass diese Person durch ihr Verhalten garantiert allerhand Probleme in ihrem Leben hat. Dieser Gedanke ist sehr hilfreich, eine Situation auf sich beruhen zu lassen. Das „Gut, dass ich nicht so bin!“ erinnert Sie außerdem an Ihren eigenen Anspruch.

Das ist nicht meine Schlacht.

Im Englischen gibt es den schönen Spruch „pick your battles“. Das bedeutet, dass Sie Ihre Schlachten klug auswählen: Ist mir diese Sache wirklich wichtig? Ist es nötig, mich mit dieser Person anzulegen? Bringt eine Diskussion wirklich etwas? Ist es mir den Aufwand und Ärger wert?

Ich habe die Wahl.

So unmöglich sich eine andere Person verhält: Sie haben die Wahl, ob und wie Sie überhaupt reagieren, wie Sie eine Sache bewerten, wie Sie mit der anderen Person jetzt und künftig umgehen möchten, ob Sie etwas daraus lernen. Sie können zu 100 Prozent über diese Aspekte bestimmen! Ist das nicht großartig?

Besonders von unangenehmen Zeitgenossen können wir jede Menge über uns lernen. Wie gehen Sie bisher mit unmöglichem Verhalten um – und wie fänden Sie es besser? Sie haben die Wahl, wie Sie mit dem Verhalten anderer umgehen wollen.

1.3 Nervenstärke entwickeln

Das größte Hindernis beim Streben nach mehr Souveränität ist es, aus der Fassung zu geraten. Denn wenn das passiert, haben die Gefühle die Oberhand und diktieren, was wir tun – und was wir nicht tun. Darum lassen wir manchmal Dinge mit uns machen und später – wenn wir wieder denken können – fällt uns ein, was wir hätten sagen sollen. Und darum erschrecken wir manchmal selbst darüber, wenn wir uns zu einer groben Reaktion hinreißen lassen. Der Begriff „außer sich sein“ gibt es perfekt wieder: **Wir sind dann nicht wir selbst.**



„Jeder, der dich ärgert, versklavt dich auch“,
lautet ein weiser Spruch.

Geben Sie niemandem diese Macht!

Damit wir nicht aus der Fassung geraten, brauchen wir Selbst-Sicherheit. **Wenn Sie sich gut kennen, können Sie sich auf sich verlassen.** Und Sie können das, was momentan noch kontraproduktiv ist, in Ihrem Sinn verbessern – darum haben Sie einen klaren Anspruch an sich selbst und setzen sich konkrete Ziele. Darauf bauen wir nun auf.

Ich zeige Ihnen drei wichtige Souveränitätsbausteine, die mit Ihrer inneren Einstellung zu tun haben. Außerdem lernen Sie die Macht des Kalibrierens kennen. Zusammen sorgen diese Bausteine für mehr Nervenstärke.

Einstellung

Wenn Sie gerade mit den Augen rollen, weil ich Ihnen mit der „richtigen Einstellung“ komme, verstehe ich das. *Der andere ist doch der Depp!*

Lassen Sie mich erklären, was genau ich meine: Es geht nicht darum, klein bei- oder nachzugeben, einen Fehler bei sich zu suchen, päpstlicher als der Papst zu sein, sich eine Sache schönzureden, mildernde Umstände oder Entschuldigungen für den anderen zu finden.

Sondern es geht darum,

- handlungsfähig zu sein, um für sich einzustehen,
- unabhängig von anderen agieren zu können,
- ultimativ HerrIn über Handeln, Gefühle und Selbstbewusstsein zu sein,
- sich seiner Wirkung bewusst zu sein und sich so zu verhalten, dass es dem Image zuträglich ist.

Hier habe ich drei Souveränitätsbausteine für Sie, die Sie sich ab sofort zu eigen machen können:

Die wenigsten Menschen sind böartige Teufel.

Wer davon ausgeht, dass die meisten Menschen nette Leute wie Sie und ich sind, vermutet nicht überall böse Absichten, Angriffe und Intrigen. Das ist nicht als mil-

dernder Umstand oder gar Freibrief für blödes Verhalten gedacht, sondern hilft Ihnen dabei, ausgewogener zu bewerten.

So manches Mal ist eine Laus der Übeltäter!

Wenn Sie davon ausgehen, dass der andere sich deshalb gerade schwierig verhält, weil es etwas mit ihm selbst zu tun hat, dann brauchen Sie es nicht persönlich zu nehmen. Zumal wir es aus eigener Erfahrung kennen, dass wir für schlimmes Verhalten oft gute Gründe haben.

What goes around comes around.

Manche Leute nennen es „Karma“, aber ich meine es ganz unspirituell: Man erntet tatsächlich, was man sät. Unfares, verletzendes oder ignoranten Verhalten kommt in irgendeiner Form zurück. Ganz einfach: weil Aktion zu Reaktion führt. Um rüpelhafte Menschen macht man einen Bogen; lästert jemand hinter dem Rücken eines anderen, so fragt man sich: „Was sagt er/sie nur über mich, wenn ich zur Türe hinaus bin?“, und und und.

Kalibrierung

Ich hatte bereits erwähnt, dass Sie zu 100 Prozent entscheiden können, wie und ob Sie etwas trifft, und dass Sie die Wahl haben, wie Sie damit umgehen. Das ist aber nur die halbe Wahrheit.



Wie wir eine Person oder eine Situation bewerten, entscheidet darüber, wie sehr uns etwas an die Nieren geht.

Nun gibt es zahlreiche Umstände, die dazu führen, dass wir ein dünneres Fell als sonst haben:

- Die Tages-(bzw. Augenblicks-)Form: Es geht uns nicht gut, wir haben schlecht geschlafen, nichts gegessen oder sind durch etwas anderes genervt.
- Wir haben berufliche oder private Probleme, die uns sehr bedrücken.
- Das Gegenüber macht uns verrückt, vielleicht sogar schon länger (Unzufriedenheit gärt); manchmal erinnert uns jemand auch einfach nur an jemanden, den wir nicht mögen.
- Der berühmte „Knopf“ wird gedrückt: ein wunder Punkt, eine frühere Erfahrung, ein Streitthema.
- Wir sind aufgestachelt: durch die Meinung anderer oder weil wir uns negativ hineingesteigert haben.

Das sind Einflüsse, die dazu führen, dass wir uns nicht wie sonst verhalten. In dieser Verfassung sieht man die Umwelt mit einer anderen Brille: Man ist harscher, ungeduldiger und die Anzahl der Idioten steigt rapide. Stellen Sie sich einen zu fein eingestellten Auto-Alarm vor: Eine Fliege hat sich ins Auto verirrt und jetzt hupt der Alarm los. Dabei ist gar nichts passiert. Niemand versucht, das Auto zu klauen. Es ist nur eine Fliege. Die ganze lärmende Aufregung ist umsonst. Genauso ist das auch, wenn unser Arschloch-Radar zu fein einge-

stellt ist. Wir bewerten anders, urteilen härter und regen uns schneller auf. Darum ist es wichtig, diesen Radar zu überprüfen und ihn gegebenenfalls zu kalibrieren.

Kalibrieren ist ein Begriff aus der Technik: Man misst Abweichungen „vom Normal“ und stellt das Gerät wieder korrekt ein. **Wenn Sie merken, dass Sie ungewöhnlich stark auf etwas reagieren, dann ist das ein Anzeichen, dass Ihr Radar gerade überempfindlich ist.**

Wenn Sie das erkannt haben,

- sinkt Ihr Blutdruck automatisch, vielleicht können Sie auch amüsiert über sich selbst lachen.
- können Sie gegensteuern und handeln nicht aus den momentanen „zu feinen Antennen“ heraus.
- gibt es Ihnen das wichtige Signal, sich zu fragen: Warum bin ich heute so drauf? Was fehlt mir? Was könnte ich tun, damit ich mich wieder „auf Normal“ bringe? Manchmal genügt es, ein wenig Abstand und Zeit für sich zu gewinnen. Und aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass es mitunter etwas ganz Banales ist: Essen Sie etwas!
- können Sie der anderen Person auch einfach sagen: „Weißt du was, lass uns morgen darüber reden, momentan regt mich das einfach zu sehr auf.“

- *Wenn wir jemanden als Arschloch empfinden, hat das in erster Linie mit uns selbst zu tun. Vieles stört uns überhaupt nicht, anderes lässt uns gleichgültig mit den Schultern zucken.*
- *Das Fundament dafür, souveräner zu agieren, ist die Selbsterkenntnis, was Sie warum aus der Fassung bringt und wie es sich auswirkt.*
- *Im Umgang mit schwierigen Menschen verfallen wir schnell in Automatismen: Wir ziehen uns zurück, die Gedankenmühle läuft an oder wir schmieden Rachepläne.*
- *Es ist wichtig, sich Selbstmanagement-Ziele zu setzen: Wie möchten Sie Ihr Verhaltensrepertoire optimieren?*