

Selbstbehauptung

selbstunsicheres Verhalten

- = eigene Gefühle, Bedürfnisse nicht wahrnehmen
- = eigene Interessen nicht direkt äußern

Mittel: (Beispiele)

- in Form der „überlasteten Märtyrerin“ Mitleid für die eigene Lage erregen
- so tun, als mir sowieso alles egal wäre

Reaktion der Gegenseite: kurzfristig

- Botschaft wird schlicht nicht wahrgenommen
- Botschaft wird ignoriert
- sich durch die Akteurin manipulieren lassen auf Kosten des eigenen Seelenfriedens

langfristig

- Missachtung
- Respektlosigkeit
- Entziehen, Aus-dem-Weg-gehen
- Ärger

eigene Gegenreaktion:

- Wut („schmollen“, indirekte Rache)
- Enttäuschung

Resultat:
Einsamkeit

aggressives Verhalten

- = eigene Gefühle, Bedürfnisse an sich selbst erkennen
- = eigene Interessen direkt äußern

Mittel:

- Interessen der anderen nicht ernst nehmen, sie als richtig etc. betrachten
- kein gemeinsames Verhandeln zulassen

Reaktion der Gegenseite: kurzfristig

- Unterordnung
- Gegenaggression
- Flucht

langfristig

- Distanznahme
- Entwicklung von Gegenstrategien

eigene Gegenreaktion:

- (kurzfristig) Genugtuung
- Wut
- Enttäuschung

Resultat:
Einsamkeit