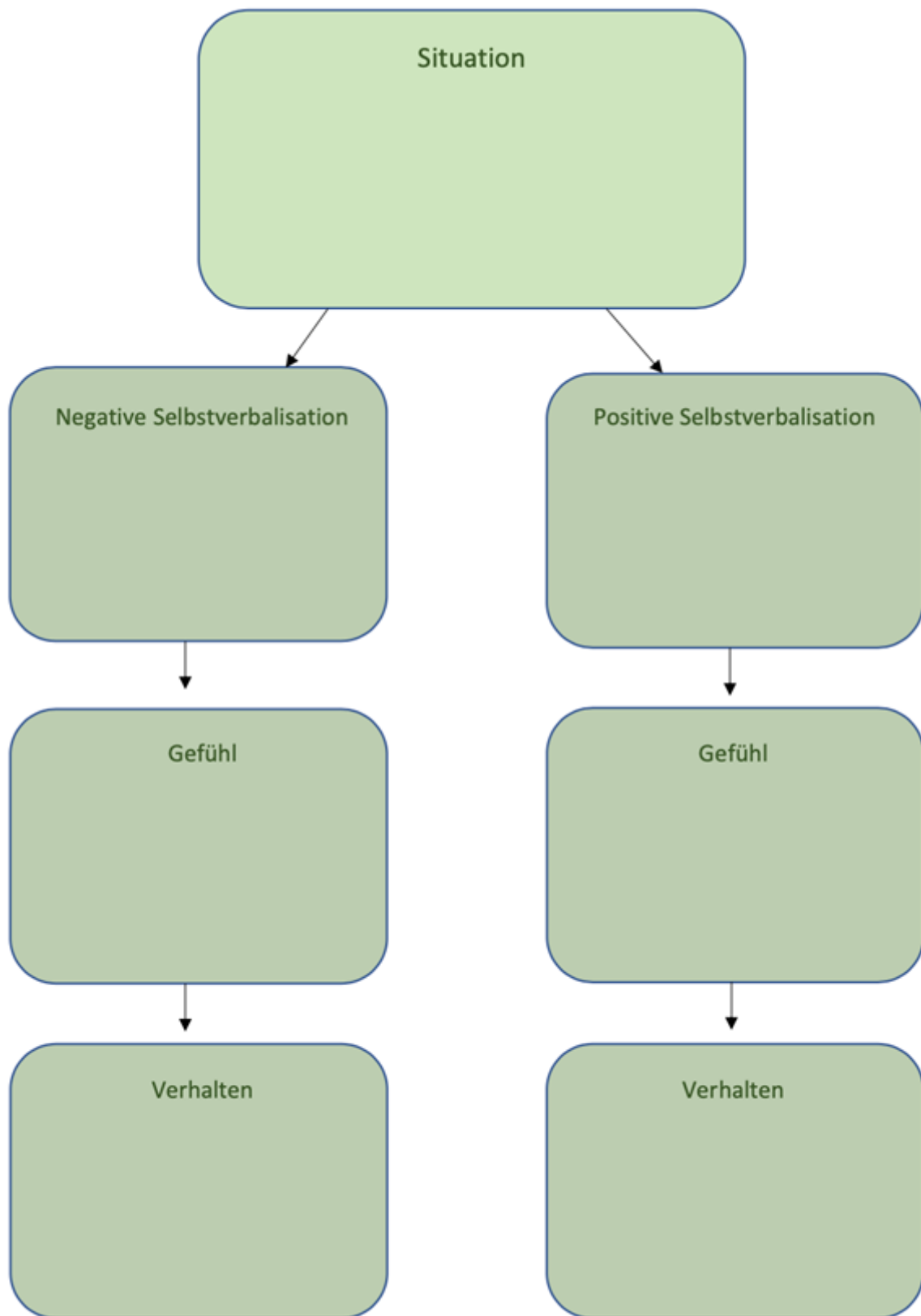


Arbeitsblatt 1: Selbstverbalisationen (Typ R: Recht durchsetzen)



Arbeitsblatt 2: Rollenspielsituationen (Typ R: Recht durchsetzen)

Lese die Situationen aufmerksam durch und schätze auf einem „Thermometer“ ein, wie schwer dir das beschriebene Verhalten fallen würde. Trage zu jeder Situation eine Zahl zwischen 0 und 100 ein.

Keine Schwierigkeit

große Schwierigkeit

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

<p>Du stehst in einer Trafik in der Schlange an, weil du einen Parkschein kaufen möchtest. Ein junger Mann drängelt sich in der Schlange vor und stellt sich genau vor dich. Du bittest ihn sich hinten anzustellen, aber er geht nicht darauf ein.</p>	<p>Bleibe kühl und bestimmt. Wiederhole deine Aufforderung und schaue den Mann dabei an. Lasse dich nicht auf eine Diskussion ein. Hole dir notfalls Unterstützung vom Verkäufer, sollte der Mann nicht nach hinten gehen.</p>	
<p>Wegen einer Pandemie findet das Treffen mit deiner Arbeitsgruppe online statt. Deine neue Nachbarin hört indessen sehr laut Musik, sodass du dich nicht konzentrieren kannst. Du klingelst bei ihr und bittest sie die Musik leiser zu stellen.</p>	<p>Bleibe ruhig, aber bestimmt. Aggression hilft hier nicht weiter. Bringe deine Argumente sachlich und knapp vor und lasse dich nicht in eine Diskussion verwickeln.</p>	
<p>Du gehst Obst einkaufen und stellst nachdem du schon bezahlt hast fest, dass eine Packung mit Äpfeln von Schimmel befallen ist.</p>	<p>Gehe zurück an die Kassa und verlange vom Verkäufer höflich und bestimmt eine neue Packung Äpfel. Mache deutlich, dass du für dein Geld auch gute Ware erwartest. Rufe bei mangelnder Einsicht den Geschäftsführer.</p>	
<p>Es klingelt an deiner Wohnungstür und als du öffnest steht ein Vertreter für Versicherungen davor. Er fragt, ob du eine Versicherung erwerben möchtest und als du verneinst versucht er direkt in deine Wohnung zu kommen, da er dir unbedingt eine Versicherung verkaufen möchte. Du verhinderst sein Eindringen.</p>	<p>Äußere deinen Ärger über das unverschämte Verhalten des Vertreters. Gehe auf keinen Fall auf Fragen oder Argumente ein. Drohe notfalls damit die Polizei zu rufen.</p>	

<p>Du sitzt in einer Bar und lässt dir vom Kellner ein Bier bringen. Als du einen großen Schluck nimmst, schmeckt das Bier sehr schal und bitter. Du rufst den Kellner erneut und lässt dir ein neues Bier bringen.</p>	<p>Diskutiere nicht, sondern mache klar, dass du ein frisches Bier möchtest. Du kannst deinen Ärger zum Ausdruck bringen, achte aber darauf nicht laut zu werden. Bedanke dich, wenn der Kellner deinem Wunsch nachkommt.</p>	
<p>Weil du dir eine Grippe eingefangen hast gehst du zum Arzt. Der Arzt verschreibt dir Medikamente und benutzt viele Fachbegriffe bei seiner Erklärung zu Nebenwirkungen und Dosierung. Du verstehst nicht alles. Du bittest den Arzt das Ganze noch einmal langsamer und einfacher zu erklären.</p>	<p>Entschuldige dich nicht groß und bitte höflich um eine neue Erklärung. Wiederhole seine Schilderung kurz, um sicher zu gehen, dass du auch alles verstanden hast.</p>	

Arbeitsblatt 3: Gefühle entdecken und benennen (Typ B: Beziehungen)

Nachstehend findest du einige Äußerungen, hinter denen sich ein Gefühl versteckt. Schreib zunächst nur dieses Gefühl in die dafür vorgesehene Spalte. Es geht nicht um die Reaktion, sondern um das Gefühl des Sprechers! Anschließend versuche, die Äußerung neu zu formulieren, indem du dieses Gefühl direkt ansprichst.

Äußerung	Gefühl	Neu formulierte Äußerung
Mutter zu ihren Kindern nachdem diese spielen statt, wie besprochen, Hausaufgaben zu machen: „Was soll denn das, ich hab doch gesagt ihr sollt Hausaufgaben machen!“		
Mann arbeitet in seinem Homeoffice-Büro. Sein Sohn kommt herein und erzählt aufgeregt vom Einkaufen. Der Mann zu seinem Kind: „Ich hab jetzt keine Zeit, geh zu Mama.“		
Frau zu Ihrer Freundin, nachdem sie sich nach langem mal wieder treffen: „Das ist ja schon ewig her, dass wir uns das letzte Mal getroffen haben! Gott sei Dank hat es endlich mal wieder geklappt!“		

<p>Frau zu ihrer Mutter: „Ich hab dir schon tausend Mal gesagt du sollst den Kindern nichts Süßes geben!“</p>		
<p>Mann zu seiner Freundin: „Du hast die Bürste schon wieder im Bad liegen lassen!“</p>		
<p>Frau zu ihrem Mann: „Das ist ein Service, nach so einem langen Tag heimzukommen und das Essen steht am Tisch.“</p>		
<p>Frau zu ihrer Freundin: „Wieso hab’ ich nur immer so ein Pech mit den Männern?“</p>		