

Handout

Titel der Aktivität**Bin ich durchsetzungsfähig?**

DURCHSETZUNGSVERMÖGEN BEISPIELBLATT

Betrachten Sie eine gegebene Situation und analysieren Sie sie anhand der verschiedenen Antworten, die Sie geben können.

Situation

Mein Freund leiht sich ständig meine Bücher aus und gibt sie nie zurück.

Aggressive Reaktion

Ihre Antwort:

Ich werde dir nie wieder etwas leihen!

Positives Ergebnis:

Ich würde meine Bücher nicht verlieren.

Negative Gefühle:

Ich habe ein schlechtes Gewissen, dass ich die Gefühle meines Freundes verletzen oder sogar eine wertvolle Beziehung wegen eines einfachen Buches verlieren könnte.

Unterwürfige/passive Reaktion

Ihre Antwort:

Ich werde es ignorieren. Es ist nur ein Buch.

Positives Ergebnis:

Ich halte meinen Freund bei Laune. Er hat das Buch und will keine Beschwerde von mir hören.

Negative Gefühle:

Ich habe meine Bücher verloren, was mich einiges kostet. Ich brauche sie auch als Referenz, aber jetzt kann ich sie nicht mehr benutzen.

Durchsetzungsfähige Antwort

Ihre Antwort:

Ich habe Ihnen mehrere meiner Bücher geliehen und bin gerne bereit, Ihnen weitere zu leihen. Ich verstehe, dass Sie vielleicht noch nicht genug Zeit hatten, sie zu lesen. Ich benutze viele von ihnen als Nachschlagewerke und brauche sie zurück. Ich wäre Ihnen dankbar, wenn Sie sie bald zurückgeben könnten, nachdem ich sie Ihnen gegeben habe.

Positives Ergebnis:

Mein Freund versteht jetzt, dass ich die Bücher zurück brauche, und ich werde meinen Freund behalten können.

Negative Gefühle:

Ich fühle mich jetzt gut, aber ich weiß, dass Durchsetzungsvermögen Mut, Planung und



Geschick erfordert.

SELBSTBEHAUPTUNGSBOGEN

Betrachten Sie eine gegebene Situation und analysieren Sie sie anhand der verschiedenen Antworten, die Sie geben können.

Situation:

--

Aggressive Reaktion

Ihre Antwort	
Positives Ergebnis	
Negative Gefühle	

Unterwürfige/passive Reaktion

Ihre Antwort	
Positives Ergebnis	
Negative Gefühle	



--	--

Durchsetzungsfähige Antwort

Ihre Antwort	
Positives Ergebnis	
Negative Gefühle	

