

GEDANKEN – GEFÜHLE – VERHALTEN

Kreuze an, was in der Rückschau in der letzten Konfliktsituation auf dich zugetroffen hat.

Gedanken

- ☐ Ich habe keine Lust zu diskutieren
- ☐ Er/sie ist völlig daneben
- ☐ Reden ist zerlabern
- ☐ Es geht nur so, und nicht anders

Gefühle

- ☐ angegriffen
- ☐ frustriert
- ☐ wütend
- ☐ ungeduldig
- ☐ unwillig
- ☐ nicht weichen wollen

Verhalten

- ☐ Vorteilhafte Position im Raum suchen
- ☐ Schnell, aggressiv, „wie ein Falke“
- ☐ impulsiv sein
- ☐ die Diskussion dominieren
- ☐ Die Spielregeln bestimmen
- ☐ Dem anderen ins Wort fallen
- ☐ Kurz, knapp, mit Nachdruck sprechen
- ☐ Einwände abschmettern
- ☐ Sich aufbauen, größer machen
- ☐ Mit dem Finger zeigen
- ☐ Nicht zuhören
- ☐ Die Pistole auf die Brust setzen