SELBSTTEST

Wie viel Streitpotential haben Sie?

Streithammel oder friedfertiges Lamm – nicht jedem Menschen liegt das Streiten. Checken Sie Ihr Potenzial!

1 Wie oft streiten Sie?

- ○ eigentlich nie (A)
- ○ ab und zu (B)
- ○ ziemlich oft (C)

2 Was empfinden Sie in Streitsituationen?

- ○ Ich hoffe, es geht schnell vorbei. (A)
- ○ Ich komme gut damit klar und habe keine Angst davor. (B)
- ○ Ich fühle mich unwohl und versuche, diese Situationen zu vermeiden. (C)

3 Sprechen Sie kritische Punkte offen an?

- ○ Ich schlucke alles runter. (A)
- ○ Ich spreche alles offen an. (B)
- ○ Das kommt ganz auf die Situation an. (C)

4 Niemand streitet gern, aber wenn es denn sein muss … Was möchten Sie erreichen?

- ○ Ich möchte erreichen, dass der andere einsieht, dass ich recht habe. (A)
- ○ Ich möchte nicht kleinbeigeben, sondern meinen Standpunkt verdeutlichen. (B)
- ○ Ich möchte, dass es ganz schnell aufhört. (C)

5 Sie fühlen sich wieder einmal von Ihrem Partner ungerecht behandelt. Was sagen Sie?

- ○ »Mir geht es nicht gut, wenn Du mich dumm dastehen lässt.« (A)
- ○ »Immer bist du so ungerecht zu mir.« (B)
- ○ Nichts, wie immer. Ich schlucke es runter. (C)

6 Ein Abend mit Freunden und Ihr Partner/Ihre Partnerin macht plötzlich eine ziemlich fiese Bemerkung über Sie. Wie reagieren Sie?

- ○ Ich bin beleidigt. (A)
- ○ Später, wenn wir allein sind, frage ich ihn, was das sollte. (B)
- ○ Ich denke mir eine Revanche aus. (C)

7 Sie sind so richtig sauer. Sprechen Sie es offen aus?

- ○ Nein, ich schmolle bis man mich fragt, was los ist. (A)
- ○ Ja, ich sage, wenn mir etwas gegen den Strich geht. (B)
- ○ Mit kleinen spitzen Bemerkung locke ich mein Gegenüber aus der Reserve. (C)

8 Ihr Chef/Ihre Chefin zitiert Sie zu sich und überhäuft Sie mit Vorwürfen. Wie reagieren Sie?

- ○ Gar nicht, die guten Argumente fallen mir erst später ein. (A)
- ○ Ich warte ab und überlege mir eine Rechtfertigung. (B)
- ○ Ich zahle mit gleicher Münze zurück – und ärgere mich, dass ich mich habe provozieren lassen. (C)

9 Wann waren Sie zum letzten Mal so richtig wütend?

- ○ Daran kann ich mich nicht erinnern. (A)
- ○ Das ist länger her und kommt sowieso selten vor. (B)
- ○ Mindestens einmal in der Woche bringt mich jemand auf die Palme. (C)

10 Was wirft man Ihnen in Streitsituationen am häufigsten vor?

- ○ Dass ich unsachlich argumentiere. (A)
- ○ Dass ich auf die Tränendrüse drücke. (B)
- ○ Dass ich einem Streit aus dem Weg gehe. (C)

AUSWERTUNG

Übertragen Sie Ihre Antworten in folgende Bewertungstabelle.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
A	1	3	1	2	3	1	1	1	1	3
B	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2
C	3	1	2	1	1	3	3	3	3	1

MEHR ALS 24 PUNKTE
ERFRISCHEND WIE EIN ORKAN (A)

Im besten Fall würden Sie sich als temperamentvoll bezeichnen, doch wenn Sie ganz ehrlich sind, gehört für Sie ein bisschen Streit einfach dazu. Kurz und heftig – und dann ist die Luft wieder rein. Streiten gehört zu Ihrem Leben – und das ist nicht negativ gemeint. Es bedeutet, dass Sie Konflikte anpacken und ihnen nicht aus dem Weg gehen. Sie sprechen die Dinge an, die Sie stören und verschleiern nicht die Wahrheit. Diese Eigenschaften sollen Sie sich unbedingt bewahren. Aber: Mit Ihrer direkten Art können Sie Ihre Mitmenschen auch verletzen. Im folgenden Kapitel lernen Sie, wie Sie damit umgehen können.

ZWISCHEN 23 UND 16 PUNKTEN
AUSGLEICH STATT DIFFERENZEN (B)

Sie wissen, dass ein Streit manchmal nicht zu vermeiden ist. Aber Sie sind ein Mensch, der sich und sein Verhalten reflektieren kann – und so bemühen Sie sich, fair zu streiten und Ihre Mitmenschen nicht zu verletzen. Sie möchten nämlich keinen dauerhaften Zwist. In vielen Fällen hilft Ihnen Ihre Intuition dabei sehr gut weiter – ein paar weitere Tipps können aber nicht schaden. Also weiterlesen …

WENIGER ALS 15 PUNKTE
NACHGEBEN STATT AUSTEILEN (C)

Schon bei der Vorstellung, sich mit jemandem zu streiten, fühlen Sie sich unwohl. Sie lieben die Harmonie und sind unglücklich, wenn ein Streit aufzieht. Dafür sind Sie auch mal bereit nachzugeben, obwohl Sie im Recht sind. Ihre Mitmenschen lieben Sie für diese ausgleichende Art. Wenn Sie aber jedem Streit aus dem Weg gehen, ziehen Sie am Schluss den Kürzeren. Sie könnten dadurch ausgenutzt werden. Deshalb lernen Sie, sich geschickt zu verteidigen.

Das Gesetz der Verteidigung

CHECK UP

➜ ÜBUNG 49: WIE DU MIR, SO ICH DIR

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 50: EMOTIONAL ODER SACHLICH

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 51: »STÄNDIGE GEGNER« ZU PARTNERN MACHEN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....

➜ ÜBUNG 52: VERTEIDIGUNGSPLAN

Haben Sie diese Übung gemacht? ○ Ja ○ Nein

Hat Ihnen diese Übung einen Erfolg gebracht? ○ Ja ○ Nein

Wie oft haben Sie die Übung wiederholt? ___ mal.

IHR PERSÖNLICHES FAZIT:

.....

.....

.....