

Leitfaden zur Assertivität



Willkommen zum Leitfaden zur Assertivität,

Wenn du dieses Handbuch nutzt, liegt es wahrscheinlich daran, dass du mit deinen sozialen Interaktionen unzufrieden bist.

Es gibt drei Kommunikationsstile:

- **Aggressiver Stil:** kommunizieren, indem man dem anderen gegenüber respektlos ist.
- **Assertiver Stil:** respektvoll kommunizieren und gleichzeitig für sich selbst eintreten.
- **Passiver Stil:** kommunizieren und dabei zulassen, dass der andere einen respektlos behandelt.

Der ausgeglichenste Kommunikationsstil ist der assertive Stil, da er es uns ermöglicht, unsere Bedürfnisse, Meinungen und Emotionen auszudrücken, ohne die Bedürfnisse, Meinungen und Emotionen anderer zu vernachlässigen.

Bedenke jedoch, dass kein Mensch ausschließlich assertiv kommuniziert. In manchen Situationen können sogar der aggressive oder der passive Stil die bessere Wahl sein.

In diesem Leitfaden findest du Schritte und Arbeitsblätter, um deine assertive Kommunikation zu entwickeln. Ich hoffe, dass sie dir hilfreich sind. Bitte beachte, dass dieser Leitfaden keine psychologische Therapie ersetzt. Wenn du das Gefühl hast, Unterstützung zu benötigen, ermutige ich dich, dich mit mir oder einer anderen Fachperson im Bereich der psychischen Gesundheit in Verbindung zu setzen.

Fangen wir an!



Assertive Kommunikation

Schritt 1. Lies und studiere die folgenden assertiven Rechte.

Ich habe das Recht...

1. Mit Respekt und Würde behandelt zu werden.
2. Zu protestieren, wenn ich ungerecht behandelt werde.
3. Meine eigenen Gefühle zu beurteilen.
4. Schmerz zu empfinden und auszudrücken.
5. Eigene Bedürfnisse zu haben.
6. Um das zu bitten, was ich mir wünsche.
7. Mich auszuruhen und mich von anderen zurückzuziehen.
8. Freude zu empfinden und das Leben zu genießen.
9. Anderer Meinung zu sein.
10. Den Ratschlägen anderer nicht zu folgen.
11. Meine Meinung und mein Verhalten zu ändern.
12. Weniger zu tun, als ich eigentlich tun könnte.
13. Fehler zu machen.
14. Mich nicht rechtfertigen oder erklären zu müssen.
15. Informationen einzufordern und Fragen zu stellen.
16. Vor dem Handeln innezuhalten und nachzudenken.
17. Nicht zu antworten.
18. Die Bedürfnisse anderer nicht erraten zu müssen.
19. NEIN zu sagen, ohne mich schuldig zu fühlen.
20. Die Erwartungen anderer Menschen nicht erfüllen zu müssen.
21. Erfolgreich zu sein und mich weiterzuentwickeln, auch wenn ich andere übertreffe.
22. Zu entscheiden, was ich mit meinem Eigentum, meinem Körper, meinem Geist und meiner Zeit tue.



Schritt 2. Notiere Situationen, in denen du dazu neigst, passiv oder aggressiv zu reagieren. Notiere auch die Nummer des assertiven Rechts (AR), das nicht respektiert wird, sowie den Kommunikationsstil.

A = Agressiver Stil S = Assertiver Stil P = Passiver Stil

Situation	Wie verhalte ich mich?	AR
	A S P	
	A S P	
	A S P	
	A S P	
	A S P	
	A S P	



Schritt 3 und 4. Wähle eine Situation aus und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie anschließend im Alltag um.

Nenne zunächst etwas Positives _____

z.B. Ich schätze unsere Zusammenarbeit sehr und arbeite gerne mit dir.

Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört _____

z.B. In letzter Zeit ist mir aufgefallen, dass du mich in Meetings öfter unterbrichst.

Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt _____

z.B. Dadurch fühle ich mich manchmal nicht ernst genommen.

Beschreibe, was du dir stattdessen wünschen würdest _____

z.B. Ich würde mir wünschen, dass ich meinen Gedanken erst zu Ende führen kann, bevor du reagierst.

Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch _____

z.B. Danke, dass wir offen darüber sprechen können.

Schritt 3 und 4. Wähle eine Situation aus und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie anschließend im Alltag um.

Nenne zunächst etwas Positives _____

Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört _____

Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt _____

Beschreibe, was du dir stattdessen wünschen würdest _____

Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch _____

Schritt 3 und 4. Wähle eine Situation aus und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie anschließend im Alltag um.

Nenne zunächst etwas Positives _____

Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört _____

Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt _____

Beschreibe, was du dir stattdessen wünschen würdest _____

Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch _____

Schritt 3 und 4. Wähle eine Situation aus und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie anschließend im Alltag um.

Nenne zunächst etwas Positives _____

Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört _____

Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt _____

Beschreibe, was du dir stattdessen wünschen würdest _____

Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch _____

Schritt 3 und 4. Wähle eine Situation aus und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie anschließend im Alltag um.

Nenne zunächst etwas Positives _____

Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört _____

Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt _____

Beschreibe, was du dir stattdessen wünschen würdest _____

Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch _____

Schritt 3 und 4. Wähle eine Situation aus und plane deine assertive Antwort. Übe sie und setze sie anschließend im Alltag um.

Nenne zunächst etwas Positives _____

Beschreibe das Verhalten der anderen Person, das dich stört _____

Beschreibe, wie dich dieses Verhalten fühlen lässt _____

Beschreibe, was du dir stattdessen wünschen würdest _____

Bedanke dich für dieses respektvolle Gespräch _____