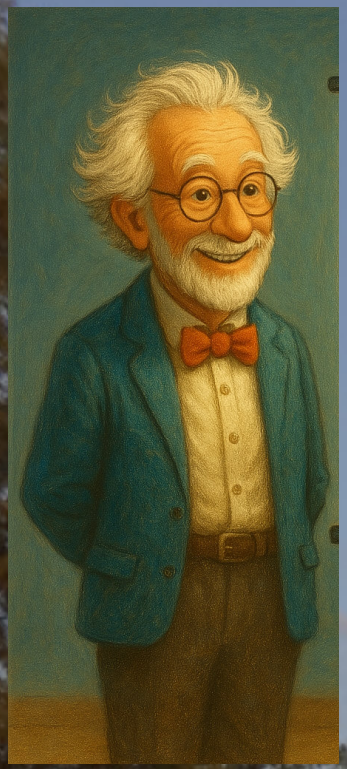


Tipp für ein besseres Leben

- Ärger gibt es immer wieder.
- Aber entscheidend ist die Kunst des Nicht-Reagierens
- Schauen wir uns das mal an.

schnell-durchblicken.de
textaussage.de

Beyond the books

- „Wer kennt das nicht?“
- Da gab’s einen Streit. Man hat sich richtig reingesteigert. Vielleicht laut geworden, sarkastisch, beleidigend.
- Und hinterher?
  Ärger, schlechtes Gefühl
  – und oft sogar ein echter Nachteil.
  vgl. die Kurzgeschichte:
  https://textaussage.de/thore-maatmann-man-muss-sich-auch-mal-luft-machen

-
- In einem interessanten Video https://www.youtube.com/watch?v=k-EfuTO9TVg
- werden zehn Tipps vorgestellt, warum es sich lohnt, nicht sofort zu reagieren, sondern erst mal nachzudenken.
- Nicht, weil man schwach ist. Sondern weil man gelernt hat.
  - Gefühle sind wichtig,
  - aber in Konflikten eher ein Problem.
- Wir stellen hier die wichtigsten Tipps vor und kommentieren sie -
  als **Starthilfe für die eigene Umsetzung.**

Fall 1: Angriff:

Man macht einen Vorschlag:

Reaktion: “So ein Unsinn.”

Man reagiert darauf nicht, sondern wartet eine günstigere Gelgenheit ab.

Die Gegenseite ist erstaunt, dass man das erst mal so hinnimmt.

Fall 2:

Man bekommt eine Arbeit zurück, ist stinksauer und sagt zur Lehrkraft: “Sie sind so ungerecht.”

Die überhört das - und man selbst besinnt sich und klärt die Bewertung nach Vorbereitung im Gespräch..

0:13 Tipp 1: “**Wahre Stärke liegt im Nicht-Reagieren**”

- Es geht um Kontrolle spontaner Emotionen
- 0:48: “**Reagieren ist Instinkt - Nicht-Reagieren ist Entscheidung**”:
  schwer, aber eine Leistung, die Vorteile bringt.
  Innerlich einen Schritt zurücktreten -> Nachdenken -> echte Entscheidungsmöglichkeiten
  ---

1:36: Tipp 2: “**Du entziehst anderen die Macht über dich**”

- Provokation kann bewusst gegen dich eingesetzt werden -> Gesetz des Handelns, Vorteil der Aktion
- Ruhe = sorgt für Irritation und zeigt ggf. Stärke

2:09 Tipp 3: **“Du gibst deinem Verstand Zeit, sich einzuschalten”**

- Unmittelbar = Gefühle -> unüberlegtes, ungünstiges Handeln
- **Ganz wichtig: Situation des anderen mit einbeziehen**
- ggf. nachfragen (auch später) (Kontext und Lebenswelt klären)

2:48 Tipp 4: **“Nicht reagieren schützt deine Energie”**

- Sich aufregen kostet Energie, schwächt einen also
  Beispiel: Torwart beim Elfmeter irritieren!

Fall 3:

Ein anderer drängelt sind in der Mensa vor.

Man nimmt das hin, spricht aber später den anderen darauf an.

Dabei kann sich herausstellen, dass der andere so mit anderen Problemen beschäftigt war, dass er das gar nicht bewusst getan hat.

Man selbst genießt es, sich nicht unnötig aufgeregt zu haben.

3:37 Tipp 5:

"**Du lernst, Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen**"

- Man fragt sich auch selbst, warum rege ich mich so auf?
  Die Gegenseite kennt das ja vielleicht und man fällt drauf rein.
- **Wichtig: Lern- und Übungsprozess**
  Nichts ist schwerer als Verhaltensänderung.
- "**Plötzlich bist du kein Spielball deiner Gefühle mehr, sondern der Spielmacher"**

4:25 Tipp 6:

"**Du wirst besser darin, Grenzen zu setzen"**:

- Nicht-Reagieren heißt nicht, alles zu akzeptieren, sondern: Zeitpunkt und Art der Reaktion selbst zu entscheiden.
- Mehr Chancen auf Klarheit und Erfolg

5:09: Tipp 7:

"**Du entwickelst emotionale 'Selbstkontrolle"**

- Vgl. Tipp 5;
- Vergleich mit einem Muskel, den man trainiert.
- Emotionen wahrnehmen, aber ihnen nicht gleich folgen.
- **"Du spürst die Wut, aber du schreist nicht."**
  Selbstbeherrschung -> Freiheit, Selbstüberwindung -> Freude

Der Trainer teilt einem mit, dass man das Spiel auf der Ersatzbank beginnen soll.

Man regt sich auf - es kommt zum Streit, packt seine Sachen und lässt die anderen im Stich.

Der Trainer kann auf Machtdemonstration und Strafe verzichten, sondern die Angelegenheit später klären.

Und er lernst auch noch, etwas Sensibles lieber im Vorfeld zu klären.

5:52 Tipp 8:

"**Du wirkst souveräner und vertrauenswürdiger'**"

- Wer spontan loslegt, macht auch Fehler -> Das Gegenüber kann sich nicht auf dich verlassen.
- wichtig für Beziehungen, im Alltag und bsd. auch im Beruf
- Der eigene Wert für andere steigt.

6:36 Tipp 9:

"**Du erkennst, was wirklich wichtig ist"**:

- Vieles, worüber man sich aufregen kann, ist gar nicht so gemeint oder erledigt sich von selbst. Nicht alles ist geplant, böse Absicht.
- Damit hat man mehr Kraft für das, was wirklich wichtig ist.

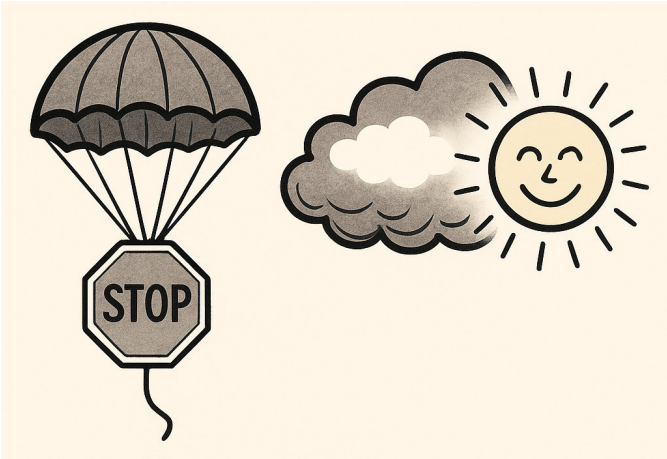
7:19: Tipp 10:

"**Du gibst dir selbst Raum für Heilung"**

- vgl. Tipp 5: Übermäßige Reaktion kann auch **ungesund** sein
- Nicht-Reaktion bedeutet auch Schonung des eigenen Selbst
- Nur so kann man wachsen, sich positiv verändern.

8:05:**Fazit** des Videos:

- Bewusste Nicht-Reaktion ist keine Schwäche, sondern Stärke
- Man entwickelt mehr Klarheit, versteht sich besser.



Schluss:

Was man sich merken und mal probieren könnte:

1. Gefühle sind wichtig, aber in Streitfällen auch gefährlich-folgenreich
2. Manchmal hat etwas, was einen ärgert, **mehr mit dem anderen zu tun** als mit einem selbst.
   Jeder Mensch lebt in einem bestimmten **Kontext** und hat eine eigene **Lebenswelt.**
3. Deshalb **anhören,** dabei **nachdenken** und dann ggf. auch **nachfragen** = Basis für jede **Verständigung.**
   Die ggf. notwendige **Verteidigung** und Verhinderung von Wiederholung erfolgt **nicht spontan, sondern überlegt** (vielleicht möchte der andere sich sogar entschuldigen)
4. Und: Man muss **Geduld** mit sich haben: Denn nichts ist schwerer, als an sich selbst zu arbeiten.
5. Aber: So hat man weniger (schwere) Konflikte, lebt ruhiger und wird von den anderen für diese Stärke geschätzt - vielleicht wird man sogar zum Vorbild.

Puzzle und Mosaik - Wie man seine Ziele erreicht !

Button
im Abspann

Wir freuen uns über:

- Fragen und Anregungen gerne in die Kommentare packen - danke!

- Abos mit Glocke - bei Neuigkeiten
-

  und auch Empfehlungen an andere, die auch Fragen haben

Infos zum Video

Dokumentation zum Video:

- https://schnell-durchblicken.de/you-mia-tipp-fuer-ein-besseres-leben-gibt-es-mal-aerger-nicht-gleich-voll-einstiegen
- Dort ggf. Korrekturen, Ergänzungen, Antworten auf Fragen