

## Kriterien für sicheres, unsicheres und aggressives Verhalten

	<b>sicher</b>	<b>unsicher</b>	<b>aggressiv</b>
<b>Stimme</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- der Situation angemessen</li> <li>- klar, deutlich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- leise, zaghaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- laut, brüllend</li> <li>- schreiend</li> <li>- u.U. sehr leise (gehemmt aggressiv)</li> </ul>
<b>Formulierung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eindeutig</li> <li>- keine Abwertungen</li> <li>- keine Verallgemeinerungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unklar, vage</li> <li>- oft werden Verallgemeinerungen verwendet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- drohend,</li> <li>- beleidigend,</li> <li>- zynisch</li> <li>- abwertend</li> <li>- Verwendung von Verallgemeinerungen</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- in der Ich-Form</li> <li>- präzise Begründung</li> <li>- eigene Bedürfnisse und Gefühle werden direkt ausgedrückt</li> <li>- Rechte und Gefühle Anderer werden respektiert</li> <li>- eigene Rechte werden in Anspruch genommen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwendung von „Man- Sätzen“</li> <li>- überflüssige Erklärungen</li> <li>- Verleugnung eigener Bedürfnisse</li> <li>- Gefühle werden nicht oder indirekt ausgedrückt</li> <li>- Rechte Anderer werden über die eigenen gestellt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verwendung von „Du-Sätzen“</li> <li>- keine Begründung</li> <li>- Drohungen</li> <li>- Kompromisslosigkeit</li> <li>- Rechte &amp; Gefühle Anderer werden ignoriert</li> <li>- eigene Gefühle werden indirekt ausgedrückt</li> </ul>
<b>Gestik, Mimik, Körperhaltung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Blickkontakt</li> <li>- entspannte, unterstreichende, aufrechte Körperhaltung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- verkrampfte, geduckte Körperhaltung</li> <li>- Blickkontakt kaum/ nicht vorhanden</li> <li>- sparsame Gestik &amp; Mimik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kein Blickkontakt oder Anstarren</li> <li>- wild gestikulierend, unkontrolliert</li> <li>- drohend, aufbrausend</li> </ul>
<b>Typische Gedanken</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Ich bin ein wertvoller Mensch.“</li> <li>- „Ich Sorge für mich.“</li> <li>- „Ich bin wichtig“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Andere sind wichtiger als ich.“</li> <li>- „Ich werde nur gemocht, wenn ich ... mache.“</li> <li>- „Ich muss immer lieb sein.“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Ich muss mich behaupten.“</li> <li>- „Die Anderen wollen mir schaden.“</li> <li>- „Ich werde nicht so akzeptiert, wie ich bin.“</li> </ul>