

Kriterien für sicheres, unsicheres und aggressives Verhalten

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