

Power

Körperliche Zeichen

Beschreibung

Positionierung der Hände
Körper gross / breitmachen
Tiefe / laute Stimme
Ruhige Haltung

Unsere automatische Reaktion

Autorität in Frage stellen (Kampf) oder
Akzeptieren der Autorität

Wie geht man/frau damit um

Beobachten, wie gekünstelt die Gesten wirken
(mit etwas Übung wird es einfacher)
Beobachten, wie wir automatisch reagieren
Spiegeln (das Gleiche tun)

Betrug vermeiden

Hinterfragt die Motive
Legitimation in Frage stellen
Autorität nur dann akzeptieren,
wenn sie klar legitimiert ist

Be-/Verurteilung

Beschreibung

Den Kopf schütteln
Augenbrauen hochziehen
Augen rollen
Seufzen

Unsere automatische Reaktion

Wir hinterfrage unser Handeln
Fühlen uns minderwertig
Lassen gewähren

Wie geht man/frau damit um

Reaktion spiegeln
Die meisten Menschen, welche urteilen,
reagieren sehr empfindlich darauf,
beurteilt zu werden

Betrug vermeiden

Die Motive hinterfragen
Legitimation hinterfragen
Spiegeln, eigenes Verhalten nicht ändern,
wenn die Motive des Anderen
nicht klar sind

Ausschluss

Beschreibung

„Normalerweise akzeptieren wir keine ...“
Fokus auf schlank / sportlich
Fokus auf sichtbaren Erfolg
Fokus auf soziale Stellung/Rang

Unsere automatische Reaktion

Sich minderwertig fühlen
Kämpfen um akzeptiert zu werden
Aufgeben

Wie geht man/frau damit um

Fragen stellen:
Wer wird angenommen?
Was ist "gut genug"?
Die Person zum reden bringen, beschreiben
lassen, was "genügend" ist

Betrug vermeiden

Nicht kämpfen um akzeptiert zu werden
Nicht den eigenen Wert hinterfragen
Sobald wir anfangen, um etwas zu kämpfen
laufen wir Gefahr, die Kontrolle darüber
zu verlieren, für was wir kämpfen
(siehe auch *Attention/Aufmerksamkeit*)