

# 5. Selbstsicherheit gewinnen

## Was uns die Unsicherheiten nehmen kann

- Kontakt zu Menschen haben, die mich unterstützen, die mich ermutigen, die mich akzeptieren; die offen zu mir sind; die ihre Kritik mit Wertschätzung äußern
- Situationen meiden, die mich überfordern; in denen ich mich unsicher fühle; durch die ich in Stress geraten könnte
- Nach vertrautem Umfeld suchen und mit kleinen Schritten sich in „unbekanntes Land“ wagen
- Sich Partner suchen, die mir helfen, mich begleiten...
- Sich Menschen entziehen, die abwerten statt aufbauen, die destruktiv statt konstruktiv handeln, die „müde lächeln“ statt herzlich lachen, die überfordern statt fördern

## Merkwertes

- Was du – z.B. Abfälliges – über mich sagst, hat mehr mit dir als mit mir zu tun.
- Ich bestimme, von wem ich mich verunsichern lasse.
- Zur Unsicherheit stehen erleichtert, Überspielen ist so anstrengend.
- Unsicherheit schafft bei Unsicheren Solidarität und Nähe und fördert die Kreativität (= Suche nach Sicherheit).
- Wer nur noch Sicherheit will, verpasst das halbe Leben.

## Wie man sicher handeln kann

Sie können in jeder Situation sicher handeln, indem Sie den sogenannten „kommunikativen Dreifachschlüssel“ verwenden. Er ist besonders in Kurzzeit-Kommunikationen hilfreich und besteht aus drei Mitteilungen:

- (1) Etwas von sich sagen = Selbstmitteilung
- (2) Einfühlsam sein = Empathie zeigen
- (3) Grenzen ziehen = sich schützen

## Beispiel:

Jemand sagt, sehr aufgeregt/empört zu Ihnen: „Ich muss unbedingt mit Ihnen reden. Sie haben was gegen meinen Sohn. Eigentlich sollten Sie längst den Beruf aufgegeben haben!“

Ihre drei Sätze können lauten:

- (1) „Ich bin jetzt total überrascht.“ (Fühl mich überrumpelt.)
- (2) „Sie sprechen wohl den Vorfall von gestern an, der Sie so empört hat!?“
- (3) „Ich möchte nicht, dass Sie in diesem Ton so mit mir reden...“

Der „Dreikantschlüssel“ ist ein Türöffner, ein Einstieg in ein Gespräch, gleichsam ein ausgebreiteter Teppich, auf dem dann lösungsorientierte Gespräche stattfinden können, wobei Sie entscheiden, ob Sie alle drei Sätze, nur zwei oder nur einen (fürs Erste) mitteilen und in welcher Reihenfolge.

## Aufgabe

### Sendersätze:

**Schüler:** Deutet auf sein Arbeitsblatt und sagt:  
„Den Scheiß können Sie behalten.“

### Meine Antworten („dreifach“)

---

---

---

---

### Schülerin:

„Ich komm ganz toll bei Ihnen in Mathe mit.“

---

---

---

---

**Mutter:** „Mein Sohn hat Angst vor Ihnen und traut sich nicht, sich zu melden.“

---

---

---

---

### Vater, sehr aufgeregt:

„Sie haben doch Ihre Klasse überhaupt nicht im Griff. Greifen Sie doch mal durch!“

---

---

---

---

### Klassensprecherin:

„Die anderen Lehrer blamieren mich immer. Sie nicht. Sie erklären's mir nochmal...“

---

---

---

---

Unlängst wurde ich gefragt, ob es Situationen gäbe, denen ich mich nicht gewachsen fühle. „Nein“, antwortete ich, „weil ich mich in Situationen, denen ich mich nicht gewachsen fühle, nicht unter Druck setze, sondern die Gründe dafür mitteile.“