

## DAS BUCH

Dieses Buch unterstützt Eltern und alle, die im Bereich Erziehung arbeiten, sich den Kindern in voller Aufmerksamkeit zuzuwenden und eine Sprache der Wertschätzung zu lernen, die tragfähige Beziehungen entstehen lässt. Mit vielen anschaulichen Fallbeispielen – gesammelt in über tausend Eltern-Workshops.

Weltbestseller  
über 4 Mio. verkauft  
Exemplare!

## AUS DEM INHALT

- Kommunikation mit unseren Kindern: Der neue Weg
- So fördern Sie die Zusammenarbeit mit Ihrem Kind
- So fördern Sie die Selbständigkeit Ihres Kindes
- So helfen Sie Ihrem Kind, sich selbst zu finden
- So helfen Sie Ihrem Kind, mit seinen Gefühlen umzugehen
- Alternativen zur Bestrafung
- Umgang mit Lob

## STIMMEN ZU DIESEM BUCH

„Mir haben die Eltern-Aufgaben geholfen, mit denen ich mir das neue Denken und Handeln selbst erarbeiten konnte.“ „Ich finde die Fallbeispiele toll.“ „Dieses Buch hat meinem Mann und mir ein neues Bewusstsein gegeben, von dem unsere Kinder genauso profitieren wie wir.“

## DIE AUTORINNEN

Adele Faber und Elaine Mazlish, beide Mütter dreier Kinder, sind international anerkannte Expertinnen, wenn es um die Kommunikation zwischen Eltern und Kindern geht. Ihre vielfach ausgezeichneten Werke wurden bereits in mehr als ein Dutzend Sprachen übersetzt. Aktuell nutzen mehr als 35.000 Elterngruppen in der ganzen Welt ihre Workshops und Programme.

Titel der Original-Bestseller-Ausgabe: „How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk“, Avon Books, New York. © Adele Faber and Elaine Mazlish

ISBN 978-3-96304-033-7



OBERSTEBRINK

Adele Faber / Elaine Mazlish

# So sag ich's meinem Kind

Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen



OBERSTEBRINK

**So sag ich's meinem Kind**



ADELE FABER / ELAINE MAZLISH

# So sag ich's meinem Kind

Wie Kinder Regeln fürs Leben lernen

OBERSTE BRINK

---

**Titel der Originalausgabe:**

*„How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk“*,  
Avon Books, New York, 1982.

© 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish

**Deutschsprachige Erstveröffentlichung 1989:**

*„Nun hör doch mal zu“*

Aus dem Amerikanischen von Christine Steffens

© 1989 für die deutschsprachige Erstausgabe

by Droemersche Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., München

Völlig neu überarbeitete deutsche Ausgabe, 10. Auflage, 2021

© 2008 by Koerner Medien UG, Freiburg

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe liegen beim Verlag.

**Titelfoto:**

Jenko Ataman / AdobeStock

**Fotos:**

gettyimages, fotolia, privat

shutterstock, pixabay,

**Gestaltung:**

magellan, Düsseldorf

**Redaktionelle Bearbeitung:**

Oberstebrink, Sarina Stützer

**Druck:**

Grafika Soca, Slowenien

**Verlag:** Oberstebrink

c/o Koerner Medien UG, Freiburg

[info@koerner-medien.de](mailto:info@koerner-medien.de)

[www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)

---

**ISBN:** 978-3-96304-033-7



## DIE OBERSTEBRINK ELTERN-RATGEBER

Die Oberstebrink Eltern-Ratgeber bieten Lösungen für die wichtigsten Eltern-Probleme und geben Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen. Von Experten, die in ihrem Fachgebiet auf dem neuesten Wissensstand sind und in ihrer Praxis täglich Eltern beraten und Kinder behandeln. Die Bücher von Oberstebrink werden von Kinder- und Jugendärzten, Hebammen, ErzieherInnen, LehrerInnen und Familien-TherapeutInnen laufend eingesetzt und empfohlen. Eltern schätzen diese Ratgeber besonders, weil sie leicht verständlich sind und sich alle Ratschläge einfach und erfolgreich in die Tat umsetzen lassen.





## LIEBE ELTERN

Das Letzte, was wir zu tun gedachten, war, einen „Ratgeber“ über Kommunikationsfähigkeiten für Eltern zu entwickeln. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind stellt eine sehr persönliche und private Sache dar. Der Gedanke, jemandem Regieanweisungen und Gesprächsvorschläge zu geben für eine derart enge Beziehung, erschien uns einfach nicht ganz in Ordnung. In unserem ersten Buch *Liberated Parents/Liberated Children* versuchten wir nicht zu lehren oder zu predigen. Wir wollten etwas erzählen. Unsere Workshopjahre mit dem verstorbenen Kinderpsychologen Dr. Haim Ginott hatten unser Leben tief beeinflusst. Wir waren sicher, dass allein die Schilderung, wie unsere neuen Fähigkeiten uns selbst und unseren Umgang mit unseren Kindern verändert haben, unsere Leser beeinflussen und inspirieren würde, selbst zu improvisieren.

In gewissem Maße traf das auch zu. Viele Eltern schrieben uns und waren stolz auf das, was sie vollbringen konnten – allein dadurch, dass sie unsere Erfahrungen kennengelernt hatten. Es gab auch andere Briefe – aber ein gemeinsamer Appell durchzog sie alle: Man wünschte ein zweites Buch – ein Buch mit „Lektionen“, „Übungen“, „Faustregeln“, „Spickzetteln zum Rausreißen“; Material, das Eltern helfen sollte, die neuen Kommunikationsfähigkeiten „Schritt für Schritt“ zu erlernen.

Eine Zeitlang dachten wir ernsthaft über dieses Vorhaben nach, doch unser früherer Widerstand kehrte zurück; so verwarfene wir den Gedanken wieder. Übrigens waren wir auch zu sehr damit beschäftigt, uns auf die Reden und Workshops vorzubereiten, die wir für unsere Lesereisen organisierten. In den folgenden Jahren reisten wir durch das Land, leiteten Workshops für Eltern, Lehrer, Schuldirektoren, Krankenhauspersonal, Teenager und Erzieherinnen. Wohin wir auch kamen, überall teilten uns Menschen ihre

persönlichen Erfahrungen mit diesen neuen Kommunikationsmethoden mit – ihre Zweifel, ihre Enttäuschungen und auch ihre Begeisterung. Wir waren dankbar für die Offenheit, und wir lernten aus allem. Unsere Ordner füllten sich mit neuem, aufregendem Material.

Inzwischen traf immer mehr Post ein, nicht nur aus den USA, sondern auch aus Frankreich, Kanada, Israel, Neuseeland, den Philippinen, Indien.

*Mrs. Anagha Ganpule* aus Neu-Delhi schrieb: „*Es gibt so viele Probleme, bei denen ich Ihren Rat bräuchte ... Bitte lassen Sie mich wissen, was ich tun könnte, um das Thema gründlich zu studieren. Ich bin an einem toten Punkt angelangt. Die alten Wege liegen mir nicht, und ich sehe noch keine neuen Fähigkeiten bei mir. Bitte helfen Sie mir, darüber hinwegzukommen.*“

Dieser Brief war das auslösende Moment. Wir dachten wieder darüber nach, ein Buch über das Wie zu schreiben. Je mehr wir darüber sprachen, desto mehr freundeten wir uns mit der Idee an. Warum kein „Ratgeber“ mit Übungen, die Eltern all die Fähigkeiten beibringen konnten, die sie brauchten? Warum nicht ein Buch, das Eltern Gelegenheit geben würde, das Erlernte in ihrem eigenen Tempo in die Praxis umzusetzen? Warum nicht ein Buch mit Hunderten von Beispielen, mit hilfreichen Illustrationen, damit Eltern diese neue Sprache ihrem persönlichen Stil anpassen könnten? Das Buch könnte Zeichnungen enthalten, die die Fähigkeiten in der Praxis zeigten; so können sich gequälte Eltern ein Bild ansehen und sich schnell ihren eigenen Auffrischungskursus liefern.

Wir würden das Buch persönlich halten, über unsere eigenen Erfahrungen sprechen, die am häufigsten gestellten Fragen beantworten und die Geschichten und Einsichten einbeziehen, die uns Eltern unserer Gruppen in den letzten sechs Jahren mitgeteilt hatten.



Aber was am wichtigsten wäre: Wir würden stets das größere Ziel im Auge behalten – die ständige Suche nach Methoden, die Würde und Menschlichkeit zwischen Eltern und Kindern stärken.

Plötzlich verschwand unser anfängliches Unbehagen, einen „Ratgeber“ zu schreiben. Jede andere Kunst oder Wissenschaft hat auch ihre Lehrbücher. Warum nicht eins für Eltern, die lernen wollen, mit ihren Kindern so zu sprechen, dass sie zuhören, und die lernen wollen zuzuhören, wenn ihre Kinder reden?

Nachdem wir uns einmal entschlossen hatten, fingen wir schnell an zu schreiben. Wir hoffen, *Mrs. Ganpule* in Neu-Delhi ein Freiexemplar schicken zu können, bevor ihre Kinder erwachsen sind.

Wir wünschen Ihnen, dass dieses Buch Ihnen hilft, sich besser mit Ihren Kindern zu verstehen und sie auf ihrem Weg ins Leben entscheidend zu unterstützen.

Herzlichst, Ihre



Adèle Faber    Elaine Margolis

---

## IHR LEITFADEN FÜR DIESES BUCH

Es erscheint anmaßend, irgendjemandem erzählen zu wollen, wie er ein Buch lesen soll (vor allem, wenn man weiß, dass wir beide manchmal Bücher in der Mitte anfangen oder sie gar von hinten lesen). Doch da es sich hier um unser Buch handelt, möchten wir Ihnen gern sagen, wie es unserer Meinung nach angegangen werden sollte.

Nachdem Sie ein Gefühl dafür bekommen und es etwas durchgeblättert und angeschaut haben, beginnen Sie mit Kapitel 1. Machen Sie die Übungen wirklich, bevor Sie weiterlesen. Widerstehen Sie der Versuchung, sie auszulassen und zu den „guten Teilen“ zu kommen. Wenn Sie die Übungen gemeinsam mit Ihrem Partner durcharbeiten können, umso besser. Wir hoffen, Sie sprechen, streiten und diskutieren ausführlich über Ihre Antworten. Wir hoffen ebenso, dass Sie die Antworten schriftlich festhalten, damit dieses Buch Ihre ganz persönliche Aufzeichnung enthält. Schreiben Sie leserlich oder unleserlich, ändern Sie Ihre Meinung, streichen Sie durch, radieren Sie – aber schreiben Sie.

Lesen Sie das Buch langsam. Wir brauchten mehr als zehn Jahre, um diese Gedankengänge zu erlernen. Wir meinen nicht, dass Sie zur Lektüre so lange brauchen sollten. Erscheinen Ihnen die hier vorgeschlagenen Methoden sinnvoll, dann merken Sie bei der Umsetzung vielleicht, dass Sie etwas ändern wollen. Es ist leichter, etwas sofort zu ändern als später alles auf einmal. Legen Sie nach der Lektüre eines Kapitels das Buch beiseite, und lassen Sie sich eine Woche Zeit, um die Aufgaben durchzuarbeiten, bevor Sie weiterlesen. (Sie denken vielleicht: „*Bei allem, was ich sonst noch zu tun habe, ist eine Aufgabe das Letzte, was ich brauche!*“ Trotzdem: Die Erfahrung lehrt, dass der Zwang, Fähig-

---



---

keiten einzusetzen und Ergebnisse aufzuzeichnen, dabei hilft, die nötigen Voraussetzungen dort zu speichern, wo sie hingehören - in einem selbst.)

Zuletzt noch ein Wort zu den Pronomen. Wir haben versucht, das ungeschickte „er/sie, ihn/sie“ zu vermeiden. Stattdessen wechseln wir locker zwischen dem Gebrauch des weiblichen und männlichen Geschlechts. Wir hoffen, dass wir kein Geschlecht benachteiligt haben.

Sie fragen sich vielleicht auch, warum manche Teile des Buches – ursprünglich von zwei Leuten geschrieben – vom Standpunkt einer Person aus geschildert werden. Das ist unser Weg, dieses lästige Problem zu lösen, um nicht ständig sagen zu müssen, wer nun welches Thema gerade behandelt. „Ich“ erschien uns für unsere Leser leichter verständlich als die ständige Wiederholung von „Ich, Adele Faber“ oder „Ich, Elaine Mazlish“. Wir sind beide vom Wert der Ideen dieses Buches überzeugt. Wir praktizierten diese Kommunikationsmethoden in unseren eigenen Familien und sahen sie in Tausenden von anderen verwirklicht. Es ist uns ein großes Vergnügen, sie jetzt mit Ihnen zu teilen.

*„Alles, was uns gegeben ist, sind Möglichkeiten - um uns so oder auch anders zu entscheiden“*

*(José Ortega y Gasset)*

# INHALT

<b>1. SO HELFEN SIE IHREM KIND, MIT SEINEN GEFÜHLEN UMZUGEHEN .....</b>	<b>15</b>
• Vier Methoden, auf die Gefühle Ihres Kindes einzugehen .....	16
• Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern.....	39
Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze.....	59
<b>2. SO FÖRDERN SIE DIE ZUSAMMENARBEIT MIT IHREM KIND .....</b>	<b>61</b>
• Fünf Methoden, Ihr Kind zur Zusammenarbeit zu motivieren .....	62
• Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern.....	98
Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze.....	111
<b>3. ALTERNATIVEN ZUR BESTRAFUNG .....</b>	<b>113</b>
• Sieben Methoden, ohne Bestrafung auszukommen .....	114
• Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern.....	135
Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze.....	158
<b>4. SO FÖRDERN SIE DIE SELBSTÄNDIGKEIT IHRES KINDES .....</b>	<b>161</b>
• Sechs Methoden, die Selbständigkeit Ihres Kindes zu fördern .....	162
• Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern.....	184
Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze.....	199
<b>5. LOB .....</b>	<b>201</b>
• Drei Methoden, Ihr Kind glaubwürdig zu loben .....	202
• Fragen, Kommentare und Berichte von Eltern.....	218
Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze.....	230



<b>6. SO HELFEN SIE IHREM KIND, SICH SELBST ZU FINDEN .....</b>	<b>233</b>
• Sechs Methoden, damit Ihr Kind nicht eine bestimmte Rolle spielt .....	234
• Berichte von Eltern – Gegenwart und Vergangenheit.....	252
Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze.....	259
<b>7. DER NEUE WEG .....</b>	<b>261</b>
• Kommunikation mit unseren Kindern: Der neue Weg .....	262
• Schlusswort.....	267
• Danke .....	268
• Zum Weiterlesen .....	269
• Nützliche Adressen .....	269



# 1

## **SO HELFEN SIE IHREM KIND, MIT SEINEN GEFÜHLEN UMZUGEHEN**

**In diesem Kapitel erfahren Sie, ...**

- ▶ welchen Einfluss die Gefühle Ihres Kindes auf sein Verhalten haben
- ▶ was Sie für Ihr Kind tun können, wenn Sie ihm aufmerksam zuhören
- ▶ wie einfach es ist, Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes zu zeigen
- ▶ was Sie damit erreichen, wenn Sie den Gefühlen Ihres Kindes einen Namen geben
- ▶ wie Sie unerfüllbare Wünsche Ihres Kindes in der Phantasie erfüllen können

## VIER METHODEN, AUF DIE GEFÜHLE IHRES KINDES EINZUGEHEN

Ich war eine wunderbare Mutter, bevor ich Kinder bekam. Ich zeigte mich als wahre Expertin, wenn es um die Frage ging, warum alle anderen Probleme mit ihren Kindern wälzten. Dann hatte ich selbst drei.

Mit Kindern real zu leben, kann erniedrigend sein. Jeden Morgen sagte ich mir: „Heute wird es anders laufen“, und jeder Tag schien nur eine Variation des vorherigen zu sein. „Du hast ihr mehr gegeben als mir!“ • „Das ist die rosa Tasse. Ich will aber die blaue.“ • „Dieser Haferbrei sieht wie Kotze aus.“ • „Er hat mich geboxt.“ • „Ich hab ihn nicht angerührt!“ • „Ich geh nicht in mein Zimmer. Du hast nicht über mich zu bestimmen!“

Schließlich laugten sie mich aus. Und obwohl ich überzeugt gewesen war, das nie zu tun, ging ich in eine Elterngruppe. Die Gruppe traf sich in einem örtlichen Kinderberatungszentrum und wurde von einem jungen Psychologen, Dr. Haim Ginott, geleitet.

Das Treffen wirkte beunruhigend auf mich. Das Thema behandelte „die Gefühle der Kinder“, und die zwei Stunden flogen dahin. Ich kam heim; mein Kopf schwirrte vor neuen Gedanken; ich hatte mir Notizen gemacht, lauter unverdaute Ideen.

### DIREKTE VERBINDUNG ZWISCHEN DEN GEFÜHLEN VON KINDERN UND IHREM VERHALTEN

Wenn Kinder sich gut fühlen, verhalten sie sich entsprechend. Wie helfen wir ihnen, sich gut zu fühlen? Indem wir ihre Gefühle akzeptieren!

Problem: Normalerweise akzeptieren Eltern die Gefühle ihrer Kinder nicht.

Zum Beispiel:

„Du fühlst dich doch in Wirklichkeit gar nicht so.“ • „Du sagst das nur, weil du müde bist.“ • „Es gibt keinen Grund, so aufgeregzt zu sein.“

Das ständige Leugnen von Gefühlen kann Kinder verwirren und wütend machen. Es lehrt sie auch, ihre Gefühle nicht einschätzen zu können – ihnen nicht zu trauen.

Nach dem Workshop, so erinnere ich mich, dachte ich: „Vielleicht tun das andere Eltern. Ich nicht.“ Dann begann ich, mir selbst zuzuhören. Hier sind einige Beispiele von Gesprächen daheim – Gespräche eines einzigen Tages:

**Kind:** „Mama, ich bin müde.“

**Ich:** „Das kann nicht sein. Du hast doch gerade geschlafen.“

**Kind** (lauter): „Aber ich bin müde.“

**Ich:** „Du bist nicht müde. Du bist nur ein bisschen verschlafen. Zieh dich an.“

**Kind** (quengelnd): „Nein, ich bin müde!“

**Kind:** „Mama, es ist heiß hier.“

**Ich:** „Es ist kalt. Lass deine Jacke an.“

**Kind:** „Nein, mir ist heiß.“

**Ich:** „Ich hab gesagt, lass deine Jacke an!“

**Kind:** „Nein, mir ist heiß!“

**Kind:** „Die Fernsehshow war langweilig.“

**Ich:** „Nein, war sie nicht. Sie war sehr interessant.“

**Kind:** „Sie war blöd.“

**Ich:** „Sie war lehrreich.“

**Kind:** „Sie war doof.“

**Ich:** „Sag so was nicht!“

Erkennen Sie, was passiert ist? Es handelte sich nicht nur um Streitgespräche, ich sagte meinen Kindern auch immer wieder, dass ihre eigenen Wahrnehmungen nicht stimmen und sie sich stattdessen auf meine verlassen sollten. Sobald ich merkte, was ich tat, entschloss ich mich, das zu ändern. Doch ich wusste nicht genau, wie ich es anstellen sollte. Am meisten half es mir schließlich, mich in meine Kinder hineinzuversetzen. Ich fragte mich: „*Angenommen, ich wäre ein Kind, das sich müde fühlt, dem heiß ist oder das sich langweilt. Und angenommen, ich möchte, dass der ach so wichtige Erwachsene in meinem Leben weiß, was ich fühle ...*“

In den nächsten Wochen versuchte ich, mich auf die Gefühle meiner Kinder einzustellen und das, was sie sagten, aufzugreifen. Tat ich das, dann schienen meine Worte diesem Gedankenschritt wie von selbst zu folgen. Ich benutzte nicht einfach eine Technik. Ich meinte wirklich, was ich sagte: „*Also bist du immer noch müde – obwohl du gerade geschlafen hast.*“ Oder: „*Mir ist kalt, aber dir ist offensichtlich heiß.*“ Oder: „*Ich sehe, dir hat die Show nicht sehr gefallen.*“ Schließlich waren wir zwei verschiedene Menschen, die auch zwei verschiedene Arten von Gefühlen entwickeln konnten. Keiner von uns beiden hatte recht oder unrecht. Jeder fühlte eben seine Art von Gefühlen.

Eine Zeitlang war meine neue Fähigkeit eine große Hilfe für uns. Die Zahl der Streitereien zwischen meinen Kindern und mir sank beachtlich. Dann verkündete meine Tochter eines Tages: „*Ich hasse Großmutter!*“ Sie sprach dabei über meine Mutter. Ich zögerte nicht eine Sekunde. „*So etwas zu sagen ist schrecklich*“, entgegnete ich. „*Du weißt, dass du das nicht so meinst. Ich will aus deinem Mund nie mehr so etwas hören.*“

Dieser kleine Wortwechsel ließ mich noch etwas über mich erfahren. Ich konnte die meisten Gefühle meiner Kinder sehr gut akzeptieren. Aber sobald eine Äußerung mich persönlich traf, mich wütend oder besorgt machte, kehrte ich sofort ins alte Fahrwasser zurück. Seitdem habe ich gelernt, dass meine Reaktion nicht so ungewöhnlich war.

#### ELTERNAUFGABE

Sehen Sie Beispiele über andere Äußerungen von Kindern, die oft ein automatisches Leugnen ihrer Eltern herausfordern. Bitte lesen Sie jeden Ausspruch und schreiben Sie schnell die Antwort nieder, die Eltern geben, die die Gefühle ihres Kindes ableugnen.

**Kind:** „*Ich mag das neue Baby nicht.*“

**Eltern** (die das Gefühl leugnen):

---

---

---

**Kind:** „*Das war eine blöde Geburtstagsparty.*“ (Nachdem Sie alles taten, um ihm einen wunderschönen Tag zu bereiten.)

**Eltern** (die das Gefühl leugnen):

---

---

---

**Kind:** „Ich trage meine Spange nicht mehr. Sie tut weh. Mir ist egal, was der Zahnarzt sagt!“

**Eltern** (die das Gefühl leugnen):

---

---

---

**Kind:** „Ich bin sauer! Nur weil ich zwei Minuten zu spät in die Turnstunde kam, hat mich der Lehrer aus der Mannschaft geworfen.“

**Eltern** (die das Gefühl leugnen):

---

---

---

Haben Sie Dinge geschrieben wie:

„So ist es doch nicht. Ich weiß, dass du in deinem Inneren das Baby wirklich liebst.“ • „Was redest du? Es war eine wunderbare Party - Eis, Geburtstagskuchen, Ballons. So, das war die letzte Party, die wir für dich veranstaltet haben!“ • „Deine Spange kann nicht so weh tun. Nach dem vielen Geld, das wir in deinen Mund investiert haben, wirst du das Ding tragen, ob du willst oder nicht!“ • „Du hast kein Recht, auf deinen Lehrer sauer zu sein. Es ist deine Schuld. Du hättest pünktlich sein sollen!“

Natürlich fällt uns dieses Gerede leicht. Aber wie fühlen sich Kinder, die das hören?

#### ELTERNAUFGABE

Um ein Gespür für die Missachtung von Gefühlen zu bekommen, versuchen Sie folgende Übung:



Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Büro. Ihr Arbeitgeber bittet Sie, eine Extraaufgabe für ihn zu erledigen. Er will, dass sie bis zum Abend fertig ist. Sie wollen sich sofort darum kümmern, vergessen es aber aufgrund einer Reihe dringender sonstiger Angelegenheiten. Alles ist derart hektisch, dass Sie kaum Zeit zum Mittagessen finden.

Während Sie und ein paar Kollegen sich zum Heimgehen anschicken, kommt Ihr Chef und fragt nach der fertigen Arbeit. Schnell versuchen Sie ihm zu erklären, wie ungewöhnlich beschäftigt Sie waren.

Er unterbricht Sie. Laut und wütend brüllt er: „*Ich bin an Ihren Entschuldigungen nicht interessiert! Was, zum Teufel, denken Sie, wofür ich Sie bezahle? Dafür, dass Sie den ganzen Tag nur auf Ihrem Hintern herumsitzen?*“ Als Sie den Mund aufmachen wollen, fügt er hinzu: „*Sinnlos*“, und geht zum Aufzug. Ihre Kollegen tun so, als hätten sie nichts gehört. Sie packen Ihre Sachen zusammen und verlassen das Büro. Auf dem Heimweg treffen Sie eine Freundin. Sie sind noch so aufgeregt, dass Sie ihr das eben Erlebte erzählen.

Ihre Freundin versucht, Ihnen auf acht verschiedene Arten zu „helfen“. Lesen Sie jede Erwiderung, stellen Sie sich auf Ihre unmittelbare „Bauch“-Reaktion ein, und schreiben Sie sie auf. (Es gibt keine richtige oder falsche Reaktion. Was Sie auch fühlen, es ist für Sie richtig.)

- **Leugnen der Gefühle:** „*Es gibt keinen Grund, sich so aufzuregen. Es ist verrückt, so zu reagieren. Wahrscheinlich bist du nur abgespannt und blähest die Sache unnötig auf. Es kann nicht so schlimm sein, wie du tust. Komm, lach einfach ... Du siehst so nett aus, wenn du lächelst.*“

**Ihre Reaktion:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- **Die philosophische Reaktion:** „*Schau, so spielt das Leben. Die Dinge wenden sich nicht immer so, wie wir das wollen. Du musst lernen, alles gelassen hinzunehmen. In dieser Welt ist eben nichts vollkommen.*“

**Ihre Reaktion:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_