
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Die Entdeckung der Ignoranzfalle	1
1.1.1	Wie Sie mit diesem Buch verfahren können	3
	Literatur	4
2	Der Zusammenhang zwischen Selbstbild und sozialem Umfeld	5
2.1	Narziss und Echo – Tod einer Nymphe	5
2.2	Ich-Identität und Selbstbild – Verständnis für das eigene Wesen	7
2.3	Das Johari-Fenster – Selbst- und Fremdbild im Quadrat	10
2.4	Bestätigung – Vorhandensein für Andere	13
2.5	Zurückweisung – Reibungspunkt für die Selbstbehauptung	14
2.6	Entwertung – Verschwinden im Nichts	16
	Literatur	17
3	Die Tragweite von Bestätigung und Anerkennung für das Selbstbild	19
3.1	Die Bedeutung der Spiegelneuronen	19
3.2	Auswirkungen von Anerkennung auf das Selbstbild	21
3.3	Individuelle emotionale Anerkennung im Alltag und Beruf	22
3.3.1	Regelmäßige persönliche Kontakte	22
3.3.2	Praktische Unterstützung und Hilfeleistung	23
3.3.3	Verbale Unterstützung	24
3.3.4	Aufmerksamkeit	25
3.3.5	Zuverlässigkeit	25
3.3.6	Akzeptanz von Unterschiedlichkeit	26
3.3.7	Neidfreies Verhalten	27

3.3.8	Sich um die Körperlichkeit des Anderen sorgen	27
3.3.9	Nonverbales Verstehen	28
3.4	Individuelle Anerkennung über die Berufsrolle	29
3.4.1	Fachliches Lob	29
3.4.2	Zutrauen in die fachlichen Kompetenzen	29
3.4.3	Nahelegen besonderer beruflicher Herausforderungen	30
3.4.4	Beförderung	30
3.4.5	Aufforderung zur Übernahme wichtiger und verantwortungsvoller Tätigkeiten	31
3.4.6	Akzeptanz der Fachmeinung	31
3.5	Gruppenbezogene Anerkennung	31
3.5.1	Zugehörigkeit zu einer geistigen Elite	32
3.5.2	Zugehörigkeit zu einer politischen Elite	32
3.5.3	Zugehörigkeit zu einer Finanzkraft-Elite	32
3.5.4	Zugehörigkeit zu einer angesehenen Berufsgruppe	33
3.5.5	Zugehörigkeit zu einer angesehenen Herkunftsfamilie	33
	Literatur	35
4	Die Schattenseiten des Wunsches nach Bestätigung	37
4.1	Fragebogen „Wie viel Aufmerksamkeit brauche ich?“	37
4.2	Persönliche Aufwertung durch besondere Anerkennung	38
4.3	Von Lob abhängig werden	39
4.4	Geschenke als Köder	40
4.5	Verlockende Komplimente	41
4.6	Verpflichtung zum Nettsein	41
4.7	Außengeleitetes Handeln	42
4.8	Narzisstische Persönlichkeitsstörung	43
4.9	Zeitgeist Marke „Ich“	44
	Literatur	45
5	Zurückweisung und Verwerfung	47
5.1	Fragebogen: „Wie reagiere ich auf Ablehnung und Kritik“	47
5.2	Die Auswirkung von Verwerfung auf das Selbstbild	48
5.3	Chancen für Veränderungen – konstruktive Kritik im Beruf:	49
5.3.1	Das Unter-vier-Augen-Prinzip einsetzen	49
5.3.2	Wertschätzung: Ich bin o.k. – Du bist o.k. ausdrücken ...	49
5.3.3	Ich-Botschaften verwenden	50

5.3.4	Kritik zeitnah äußern	50
5.3.5	Fakten und nachvollziehbaren Tatsachen verwenden	51
5.3.6	Veränderungs- oder Korrekturvorschläge erbitten	51
5.4	Kleinkriege - Destruktive Kritik im Beruf	52
5.4.1	Direkte Beleidigungen der Person durch Du-Botschaften	53
5.4.2	Abwertung durch negative Beurteilung der Arbeitsergebnisse	54
5.4.3	Körpersprachliche Formen der Abwertung	54
5.4.4	Abwertung zum Zwecke des Statusgewinns	55
5.4.5	Rhetorische Herabwürdigungen	56
5.4.6	Negative Übertreibung	57
5.4.7	Abwertung von Kreativität	57
5.4.8	Herabwürdigung und bewusste Fehlbesetzung	58
5.4.9	Zerstörung von Arbeitsergebnissen	59
5.4.10	Abwertung durch offene Gewalt	59
5.5	Diskriminierung – destruktive Kritik gesellschaftlicher Gruppen	60
5.5.1	Geschlechtsspezifische Formen der Abwertung	60
5.5.2	Standesdünkel gegenüber finanziell Minderbemittelten	61
5.5.3	Herablassung gegenüber geringer Qualifizierten	62
5.5.4	Verachtung gegenüber der unpassenden Altersgruppe	63
	Literatur	64
6	Ignoranzfallen unter der Lupe	65
6.1	Fragebogen: „Meine Ignoranz Erfahrungen“	65
6.2	Camera silens	67
6.3	Individuelle emotionale Entwertung im Alltag und Beruf	71
6.3.1	Versagen von Response-Signalen im Gespräch	71
6.3.2	Übergehen sprachlicher Äußerungen	72
6.3.3	Nichtbeachten von Fragen	73
6.3.4	Ablenkungsmanöver	74
6.3.5	Spott, sich lustig machen	75
6.3.6	Bösartige Neckgewalt	75
6.3.7	Schmeichelei, Schönrednerei und Verführung	76
6.3.8	Mitleidsfalle	76
6.3.9	Unterstellungen und Zuschreibungen	77

6.3.10	Negative Propaganda	78
6.3.11	Andeutungen machen	79
6.3.12	Widersprüchliches Verhalten	79
6.3.13	Anschweigen	81
6.4	Individuelle Entwertung über die Berufsrolle	82
6.4.1	Verweigern von Meta-Kommunikation	82
6.4.2	Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen	83
6.4.3	Schikane	84
6.4.4	Verwenden von entstellter Sprache	85
6.4.5	Fachsimpeln	86
6.4.6	Persönliche Anspielungen machen	86
6.4.7	Nicht eingehen auf das, was dem anderen wichtig ist	87
6.4.8	Zurückhalten und Unterdrücken von Informationen	88
6.4.9	Absondern durch Vorgesetzte	89
6.5	Kollektive Entwertung aufgrund von Gruppenzugehörigkeit	90
6.5.1	Demütigungen aufgrund der Geschlechtszugehörigkeit	90
6.5.2	Unsichtbar gemachte Dienstboten	92
6.5.3	Boycott von Geschäftsleuten	92
6.5.4	Verkannte Talente	93
6.5.5	Randgruppen	94
	Literatur	95
7	Ursachen von ignorantem Verhalten	97
7.1	Fragebogen „Vermutungen, warum ich ignoriert werde“	97
7.2	Individuell unbeabsichtigtes ignoranten Verhalten	100
7.2.1	Mangelnde Kontaktfähigkeit	100
7.2.2	Passiv-aggressive Persönlichkeit	101
7.2.3	Autistische Persönlichkeit	102
7.2.4	Physiologische Schwächen	103
7.2.5	Zerstreuung durch Reizüberflutung	104
7.2.6	Abgelenkt und mit anderem beschäftigt sein	105
7.2.7	Überforderung in der aktuellen Lebenssituation	105
7.3	Individuell beabsichtigte ignorante Handlungsstrategien	107
7.3.1	Starker Wunsch, Situationen zu kontrollieren	108
7.3.2	Sich nicht in Karte schauen lassen wollen	110
7.3.3	Narzissmus als Persönlichkeitsstörung	111
7.3.4	Borderline-Persönlichkeit	112

7.3.5	Angriff auf die Vitalität des Anderen	113
7.3.6	Neidgefühle	114
7.3.7	Rachefühle	116
7.3.8	Eifersucht	117
7.3.9	Suchtverhalten	118
7.4	Kollektiv beabsichtigte ignorante Handlungsstrategien	119
7.4.1	Einsatz von Sündenböcken	121
7.4.2	Wettstreit um begrenzte Ressourcen	122
7.4.3	Stabilisierung des Wir-Gefühls	123
7.4.4	Schutz vor bedrohter sozialer Identität	123
7.4.5	Weitergabe von eigener Gruppen- Entwürdigung	124
7.4.6	Orientierung an Ignoranzvorbildern	126
	Literatur	127
8	Die Auswirkungen von Ignoranz auf das Selbstbild	129
8.1	Fragebogen: „Meine Gefühle, wenn ich oder auch meine Arbeitsergebnisse ignoriert werden“	130
8.2	Kränkungsgefühle	130
8.3	Durch Schuld- und Schamgefühle verführt werden	131
8.4	Vitalitätsverlust	132
8.5	Depressive psychische Reaktionen	133
8.6	Körperliche Symptome	134
8.7	Schachmatt-Position	134
8.8	Destabilisierung der Ich-Identität	135
8.9	Impulsive Reaktionen nach außen	136
8.10	Verinnerlichung von Ignoranz	137
	Literatur	137
9	Gegenstrategien im Inneren	139
9.1	Wunden lecken	140
9.2	Das Täter-Opfer-System durchbrechen	141
9.3	Verantwortung für eigene Gefühle übernehmen	142
9.4	Gesunden Egoismus entfalten	143
9.5	Schuld- und Schamgefühle hinterfragen	144
9.6	Frustrationstoleranz entwickeln	146
9.7	Selbstwirksamkeit wiedergewinnen	146
9.8	Bagatellisieren vermeiden	147
9.9	Positive Selbstinstruktionen verwenden	148
9.10	Feedbacksysteme erfinden	149

9.11	Eine Anerkennungsbilanz durch andere erstellen lassen	150
9.12	Eine Anerkennungsbilanz selbst erstellen	151
9.13	Exzentriker als Vorbilder nehmen	152
	Literatur	153
10	Gegenstrategien gegen Ignoranten	155
10.1	Sich wehren	156
10.2	Auf Neid auslösende Mitteilungen verzichten	157
10.3	Response von anderer Stelle erbitten	158
10.4	Re-Aktionen einfordern	159
10.5	Killerphrasen kontern	159
10.6	Angriffe auf die Selbstachtung zurückweisen	160
10.7	Schöpferischen Ungehorsam gegenüber Autoritäten zeigen	161
10.8	Metakommunikation einsetzen	163
10.9	Subversive Strategien verwenden	164
10.10	Provozieren	166
10.11	Körpersprache geschickt ins Spiel bringen	167
10.12	Kontakt abbrechen	168
10.13	Spezialisten einschalten	169
	Literatur	170
11	Gegenstrategien in Systemen	171
11.1	Stellenwechsel prüfen	171
11.2	Existenzgründung erwägen	172
11.3	Ökologische Nische finden	173
11.4	Außerbetriebliches Vorschlagswesen ins Leben rufen	174
11.5	Solidargemeinschaften finden	175
11.6	Emanzipieren	176
11.7	Sich politisch engagieren	176
	Literatur	178
	Kernaussagen	179
	Sachverzeichnis	181