

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
1.1	Die Entdeckung der Ignoranzfalle	1
1.1.1	Wie Sie mit diesem Buch verfahren können	3
	Literatur	4
<b>2</b>	<b>Der Zusammenhang zwischen Selbstbild und sozialem Umfeld</b>	<b>5</b>
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
<b>3</b>	<b>Die Tragweite von Bestätigung und Anerkennung für das Selbstbild</b>	<b>19</b>
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 Herkunfts-familie .....	33
	Literatur .....	35
4	<b>Die Schattenseiten des Wunsches nach Bestätigung .....</b>	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	<b>Zurückweisung und Verwerfung .....</b>	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
<b>5.4 Kleinkriege - Destruktive Kritik im Beruf .....</b>	<b>52</b>
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
<b>5.5 Diskriminierung – destruktive Kritik gesellschaftlicher Gruppen .....</b>	<b>60</b>
5.5.1 Geschlechtsspezifische Formen der Abwertung .....	60
5.5.2 Stadesdünkel gegenüber finanziell Minderbemittelten .....	61
5.5.3 Herablassung gegenüber geringer Qualifizierten .....	62
5.5.4 Verachtung gegenüber der unpassenden Altersgruppe .....	63
<b>Literatur .....</b>	<b>64</b>
<b>6 Ignoranzfallen unter der Lupe .....</b>	<b>65</b>
6.1 Fragebogen: „Meine Ignoranzerfahrungen“ .....	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
<b>6.4 Individuelle Entwertung über die Berufsrolle .....</b>	<b>82</b>
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
<b>6.5 Kollektive Entwertung aufgrund von Gruppenzugehörigkeit .....</b>	<b>90</b>
6.5.1 Demütigungen aufgrund der Geschlechtszugehörigkeit .....	90
6.5.2 Unsichtbar gemachte Dienstboten .....	92
6.5.3 Boykott von Geschäftsleuten .....	92
6.5.4 Verkannte Talente .....	93
6.5.5 Randgruppen .....	94
<b>Literatur .....</b>	<b>95</b>
<b>7 Ursachen von ignorantem Verhalten .....</b>	<b>97</b>
7.1 Fragebogen „Vermutungen, warum ich ignoriert werde“ .....	97
<b>7.2 Individuell unbeabsichtigtes ignorantes Verhalten .....</b>	<b>100</b>
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 Zerstreutsein durch Reizüberflutung .....	104
7.2.6 Abgelenkt und mit anderem beschäftigt sein .....	105
7.2.7 Überforderung in der aktuellen Lebenssituation .....	105
<b>7.3 Individuell beabsichtigte ignoranten Handlungsstrategien .....</b>	<b>107</b>
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	Rache fühle .....	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	<b>Die Auswirkungen von Ignoranz auf das Selbstbild .....</b>	129
8.1	Fragebogen: „Meine Gefühle, wenn ich oder auch meine Arbeitsergebnisse ignoriert werden“ .....	130
8.2	Kräunkungsgefühle .....	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	<b>Gegenstrategien im Inneren .....</b>	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
<b>10</b>	<b>Gegenstrategien gegen Ignoranten .....</b>	<b>155</b>
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
<b>11</b>	<b>Gegenstrategien in Systemen .....</b>	<b>171</b>
11.1	Stellenwechsel prüfen .....	171
11.2	Existenzgründung erwägen .....	172
11.3	Ökologische Nische finden .....	173
11.4	Außenbetriebliches Vorschlagswesen ins Leben rufen .....	174
11.5	Solidargemeinschaften finden .....	175
11.6	Emanzipieren .....	176
11.7	Sich politisch engagieren .....	176
	Literatur .....	178
	<b>Kernaussagen .....</b>	<b>179</b>
	<b>Sachverzeichnis .....</b>	<b>181</b>