

BARBARA BERCKHAN

**Die etwas  
gelassene Art,  
sich durchzusetzen**

Ein Selbstbehauptungstraining  
für Frauen

KOSEL

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>Was heißt hier Selbstbehauptung?</b> .....	<b>17</b>
Die Ursachen der Verunsicherung .....	17
<i>Die Tyrannei des inneren Kritikers.</i> .....	19
<i>Der innere Antreiber.</i> .....	25
<i>Wie der Knacks im Selbstwertgefühl entsteht.</i> .....	31
<i>Die Spielregeln der weiblichen und der männlichen Kultur</i>	40
Die Bausteine der Gelassenheit .....	49
<i>Die wichtigste Liebesbeziehung.</i> .....	51
<i>Innere Vorschriften abbauen.</i> .....	63
<i>Nehmen Sie's nicht persönlich: Ihr sachbezogenes Selbst.</i>	70
<b>Selbstsicher auftreten</b> .....	<b>75</b>
Die selbstsichere Körpersprache .....	76
<i>Signale der Unsicherheit.</i> .....	78
<i>Zeigen Sie Haltung.</i> .....	82
Übung: Anleitung zur Muthaltung .....	83
<i>Von der Kunst, Zeit, Raum und Aufmerksamkeit einzunehmen.</i> .....	84

Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel . . . . .	90
<i>Wie das Veilchen im Moose.</i> . . . . .	97
<i>Rücken Sie Ihre Leistungen in ein besseres Licht.</i> . . . . .	98
<u>Selbstbehauptungsstrategie: Sich selbst positiv darstellen</u>	100
Sagen Sie direkt, was Sie wirklich wollen. . . . .	101
<i>Verdeckte Wünsche werden nur selten verstanden.</i> . . . . .	102
» <i>Da red ich gegen eine Wand</i> «. . . . .	106
Selbstbehauptungsstrategie: Direktes Wünschen oder Fordern. . . . .	110
Wie ein Fels in der Brandung: Das ABC der Beharrlichkeit	111
<i>Sich durchsetzen, ohne zu kämpfen.</i> . . . . .	112
<i>Sie brauchen nicht auf andere einzugehen.</i> . . . . .	116
Selbstbehauptungsstrategie: Das ABC der Beharrlichkeit	119
<i>Die Grenzen der Beharrlichkeit oder »Vom Ochsen kriegen Sie kein Kalbfleisch«.</i> . . . . .	125
 <b>Grenzen ziehen</b> . . . . .	 130
Der Mut zum Nein. . . . .	131
<i>Ein halbes Nein kommt oft nicht an.</i> . . . . .	132
<i>Wenn Ihr Nein nicht akzeptiert wird: Vorsicht, Manipulation!.</i> . . . . .	134
Selbstbehauptungsstrategie: Gelassen nein sagen. . . . .	141
Tragen Sie auch die Lasten der anderen?. . . . .	142
<i>Von intakten und kaputten Grenzen.</i> . . . . .	144
<i>Frühe Grenzverletzungen.</i> . . . . .	146
<i>Der heimliche Gewinn der Überlastung.</i> . . . . .	148

<i>Denken Sie zuerst einmal an sich selbst.</i> . . . . .	152
Selbstbehauptungsstrategie: Anleitung zur Lasten- umverteilung . . . . .	155
<i>Das schlechte Gewissen.</i> . . . . .	158
»Hilfe, ich werde kritisiert!« . . . . .	161
»Komme ich bei den anderen an? «. . . . .	162
<i>Sie selbst bestimmen, welche Kritik Sie annehmen wollen</i> .	164
Selbstbehauptungsstrategie: Kritik selbstsicher aufnehmen	167
<i>Tratsch und Klatsch: Versteckte Kritik von hintenherum</i> . .	168
So können Sie andere kritisieren, ohne sie zu verletzen . . .	171
<i>Einschnappen oder ausrasten: Wenn der innere Kritiker Amok läuft.</i> . . . . .	172
<i>Die häufigsten Fehler beim Kritikgespräch - und wie es besser geht.</i> . . . . .	176
Selbstbehauptungsstrategie: Wie Sie andere Menschen kritisieren können, ohne sie zu verletzen . . . . .	180
<i>Wie Sie Ihren Chef kritisieren können</i> .....	181
<b>Konflikte austragen</b> . . . . .	186
Zeit zum Streit . . . . .	187
<i>Der Wunsch nach Harmonie und Eintracht.</i> . . . . .	188
<i>Wodurch sich Menschen gegenseitig zur Weißglut bringen</i>	190
<i>Was Sie tun können, wenn Sie in einem Konflikt stecken</i> ..	201
Selbstbehauptungsstrategie: Gesprächsführung bei Konflikten. . . . .	204
<i>Beispiel einer Konfliktklärung.</i> . . . . .	205

Wie Sie Spannungen besser aushalten können. . . . .	211
<i>Legen Sie sich ein »dickes Fell« zu. . . . .</i>	215
Selbstbehauptungsstrategie: Ihr Schutzschild. . . . .	216
Überleben in der Giftküche. . . . .	217
<i>Der Tanz um die Dominanz. . . . .</i>	218
<i>Gelassen Kontra geben. . . . .</i>	220
Selbstbehauptungsstrategie: Das Angriffs-Judo. . . . .	225
Der Ärger mit der Wut. . . . .	227
<i>Aufgestaute Wut und ihre Folgen. . . . .</i>	229
<i>Der bewußte Umgang mit der Wut. . . . .</i>	231
Selbstbehauptungsstrategie: Machen Sie das Beste aus Ihrem Ärger. . . . .	234
<i>Wie Sie mit der Wut anderer Leute umgehen können. . . . .</i>	236
<b>Ein Wort zum Schluß. . . . .</b>	238
<b>Anmerkungen und Literatur. . . . .</b>	239