

und Jetzt gerade begegnet. Wir forschen nicht nach der Ursache für dessen Entstehung. Dazu gehört, dass wir uns selbst nicht nach Status, Zugehörigkeit oder Leistungsfähigkeit beurteilen. Wir sind uns bewusst, dass wir einfach das sind, was wir sind, nämlich lebende Wesen. Unser Leben an sich ist der Wert. Alles andere, was in uns sagt, dass dieses Leben erst wertvoll sei, wenn wir Leistung erbringen oder eine bestimmte Position innehaben, kommt einer Verschleierung gleich und führt zu einem Ehrgeiz, welcher uns unnötig Kraft kostet. Dadurch bauen wir lediglich auf einem illusorischen und instabilen Selbstwert auf. Stabil ist der Selbstwert, der sich auf die wahre Natur eines Lebenswesens bezieht. Diese Einsichten helfen uns, mit Konflikten anders – gelassener – umzugehen. Wir haben Mitgefühl für unseren Nächsten und stellen uns nicht über ihn, bewerten ihn nicht und erwarten weder von uns noch von ihm, dass er etwas bestimmtes tun oder sein muss, um einen Wert in der Welt zu haben.

Um diese innere Haltung von Gelassenheit, welche frei ist von Wertekategorien, geht es in dieser zweiten und ergänzenden Auflage. Diese Haltung ist anspruchsvoll und geht über mein Wertemodell, welches auf der *Bewusstheit* (*awareness*) und auf Ego-Bewertungen basiert, hinaus zur Ebene des *Bewusstseins* (*consciousness*). Ich habe zu jedem Kapitel und jeder Typologie eine Geschichte über „Gelassenheit in Konfliktsituationen“ hinzugefügt, die diese Haltung illustrieren soll. Entsprechend ist auch der Theorieteil um diese Erkenntnis erweitert.

Zollikon  
im Februar 2020

RuthENZLER Denzler

## Vorwort der Autorin zur ersten Auflage: Was will dieses Buch?

In meinem letzten Buch „Keine Angst vor Montagmorgen“ habe ich ansatzweise begonnen, Menschen die psychologische Seite des Alltags – Probleme und Lösungsansätze – in Form von Kurzgeschichten näherzubringen. Das führe ich mit diesem Buch weiter fort und eröffne damit auch einem psychologisch interessierten Laienpublikum den Zugang. Die Psychologie ist die Lehre vom menschlichen Erleben und Verhalten. Natürlich erlebt und interpretiert jeder von uns die Dinge unterschiedlich, und jeder hat seine eigene Sicht auf die Welt. Daraus resultiert individuelles Verhalten, leiten sich Empfinden, unterschiedliche Ängste, Bedürfnisse, Motive und Lebens-themen ab. Dies führt wiederum zu unterschiedlichen Konfliktsituationen, die für die einzelnen Akteure stressauslösend sind und die Lebensqualität stark einschränken können. In meinen beiden früheren Büchern habe ich auf wissenschaftlicher Basis drei verschiedene Persönlichkeitstypen herausgearbeitet, auf die ich mich auch in diesem Buch beziehe. Diesmal sollen psychologische Einsichten

anhand von Geschichten auf neue, spannende Art und in gut nachzuvollziehender Weise vermittelt werden. Die Hauptakteure in den Geschichten repräsentieren die klassischen drei Verhaltensmuster, dargestellt durch Gedanken, innere Monologe, Ideen, Handlungsgrundsätze und durch das Verhalten, vor allem im Umgang mit Konflikten.

Da ist der *soziale Typ*, der das Bedürfnis hat, allen alles recht zu machen oder möglichst von allen geliebt zu werden. Er strebt nach menschlicher Verbindung, Anerkennung und Zugehörigkeit und genießt deshalb oft den Ruf, „Everybody’s Darling“ zu sein. Seine Angst ist es, aus dem sozialen Netz ausgeschlossen zu werden, er reagiert aus diesem Grund häufig mit Anpassung und Konfliktvermeidung. Um der Harmonie willen negiert er Probleme, er tut so, als seien sie nicht existent, auch wenn sie noch so offensichtlich auf dem Tisch liegen, weil „nicht sein kann, was nicht sein darf“. So gerät er in innere Konfliktsituationen, weil er nicht selten das Leben von und für andere lebt. Als Spielball von Dritten erlebt er wenig Kontrolle über sein eigenes Handeln, was nicht selten zu Krankheitssymptomen führt. Spätestens dann muss er sich mit der Frage nach seinen eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen. Sein Übungsfeld ist es, nein sagen zu lernen, sich von anderen abzugrenzen und seine eigenen Bedürfnisse getrennt von anderen wahr- und ernst zu nehmen.

Der *Ordnungsstrukturtyp* strebt nach Einfluss und Kontrolle. Sein innerer Anspruch lautet: „Erringe eine wichtige Position, behalte recht und werde bewundert.“ Seine Auftritte sind deshalb meist eloquent und charmant. Er denkt in Systemen und ordnet sich und andere darin hierarchisch ein. Er hat die Gabe, Systeme zu ordnen,

zu organisieren, Recht zu setzen, zu strukturieren und in diesem Sinne vorwärtszubringen. Kritik bezieht er auf sich und empfindet Abwertung. Damit gerät seine Systemordnung durcheinander, weil er seine Position gefährdet sieht. Seine Abwehrmechanismen äußern sich in Schuldzuweisungen an Dritte, Verweis auf Reglements und Ablenkung auf ihm genehmere Themen. Auf diese Weise versucht er, seine Position im System zu sichern, recht zu behalten und seinen Selbstwert zu erhalten. Er genießt den Ruf einer durchsetzungsstarken, kämpferischen und charismatischen Persönlichkeit. Nicht selten verstrickt er sich in Machtkämpfe, und es scheint, als ob er nicht merkt, dass Dritte unter seinen Machtansprüchen und dem Willen, die Kontrolle über andere zu behalten, leiden. Oft lässt er ihnen nur die Wahl, „für oder gegen ihn“ zu sein. Sein Übungsfeld ist die Stabilisierung des eigenen Wertes unabhängig von einer hierarchischen oder auch gesellschaftlichen Position.

Der *Erkenntnistyp* verinnerlicht das Leistungsprinzip, strebt aber auch nach innerer Entfaltung und kreativen Freiräumen. Er sucht Wissenszuwachs und Autonomie. Daraus ergibt sich der innere Anspruch: „Gib immer das Beste und gestalte dein Leben möglichst vielfältig und unabhängig.“ Seine Angst ist Stillstand, Routine und Einengung. Er reagiert darauf meist mit innerer Unruhe, Suche nach neuen Herausforderungen, hektischem und sprunghaftem Verhalten. Er ist in der Lage, alte Brücken abubrechen, um gänzlich Neues anzufangen. Dies bringt ihm nicht selten den Ruf einer sprunghaften Natur, aber auch einer vielfältig interessierten, handlungsorientierten und begabten Person ein. Mit Konflikten geht er sachorientiert um und scheut die Auseinandersetzung nicht, wenn es um das Gelingen von Projekten geht. Dabei ist er

sich oft nicht bewusst, dass Menschen mit anderen Weltbildern Mühe mit seiner Direkt-, Sachorientiertheit, Gradlinigkeit und seinen hohen Leistungserwartungen haben. Durch dieses Verhalten wirkt er mitunter auf andere wie ein „Elefant im Porzellanladen“. Er weiß, was er kann, und braucht deswegen viel weniger die Anerkennung von Dritten. Dadurch gerät er mit anderen in Konflikt, weil sie ihn als egoistisch, kühl, zu leistungsorientiert, beflissen, ehrgeizig, geistig abwesend, rigide, ungeduldig und gehetzt erleben. Dritte können durch seinen sicheren und zielstrebigem Auftritt verunsichert werden. Aus Angst vor Konflikten oder aus Angst zu unterliegen, gehen andere ihm lieber aus dem Weg, oder es entsteht ein Machtkampf. Auch innerlich kann sich der Erkenntnistyp überfordern, indem er seine Ziele zu hochsteckt oder, kaum ist ein Ziel erreicht, sich schon nach einem neuen umsieht. Das Übungsfeld des Erkenntnistyps ist, innere Gelassenheit zu erlangen, aus der Ruhe heraus zu agieren, loszulassen und einmal fünf gerade sein zu lassen.

Jeder von uns wird sich vorrangig einem Typus zuordnen, sich in den folgenden Geschichten mit der einen oder anderen Figur identifizieren können und mit ihr seine eigenen inneren Anforderungen und Bedürfnisse erkennen. An ganz alltäglichen Geschichten möchte ich beleuchten, welche Problemstellungen sich immer wieder – je nach Typ – im gesellschaftlichen Umfeld auf-tun und wie man sich klug auf diesem sozialen Glatt-eis bewegt. Konflikte sind oft nicht nur auf persönliche Animositäten zurückzuführen, sondern haben viel mit unterschiedlichen Weltbildern und persönlichen Grundwerten zu tun. Kenne ich mein Weltbild, meine Grundbedürfnisse und auch die der anderen, so kann ich mit eventuellen Unterschieden konstruktiv umgehen,