

// NORMZITAT:

Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nutzen.

In diesem Sinne mein Ratschlag:

! WICHTIG:

Mensch ärgere dich nicht!

Hans-Jürgen Kratz

www.personaltraining-kratz.de

Die Leserinnen werden um Verständnis gebeten, dass ausschließlich zur besseren

Lesbarkeit nur die männliche Form gewählt wurde.

1. Ursachenforschung: Provoziere ich selbst?

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung

Stimmen Sie sich positiv ein!

Vermeiden Sie Unsicherheitssignale

Streichen Sie Weichmacher aus Ihrem Wortschatz

Reduzieren Sie Redewendungen, die eine Eskalation bewirken

können

Verwenden Sie Ich- statt Sie-
Botschaften

Pflegen Sie Blickkontakt

Sprechen Sie Ihren
Gesprächspartner mit seinem
Namen an

Sagen Sie NEIN, statt
herumzudrucksen

Beachten Sie die Wirkung von
Emotionen

Stellen Sie Ihre Meinung kurz,
präzise und überzeugend dar

Spielen Sie bei Unangenehmem auf
Zeit

Beschränken Sie sich in Ihrer
Argumentation möglichst auf Fakten

Lehnen Sie Kompromisse nicht
generell ab