

Statt irrational zu denken:	Denken Sie zukünftig ration
Der andere darf das nicht!	Der darf das!
Der andere muss!	Der muss gar nichts!
Das halte ich nicht aus!	Natürlich halte ich das aus. Ich habe schon Schlimmeres ausgehalten!

Entscheidend ist, dass Sie sich Folgendes immer wieder bewusst machen: **Das Denken beeinflusst unser Fühlen**. Wenn wir unsere negativen Gedanken infrage stellen und zum Positiven verändern, werden auch unsere Gefühle und Empfindungen positiver.

Das Wichtigste in Kürze

- Beachten Sie die psychologischen Spielregeln der Kommunikation.
- Sie können niemanden gegen seinen Willen ändern. Akzeptieren Sie den anderen so, wie er ist.
- Sie haben die freie Wahl, wie Sie Fakten interpretieren. Mit Ihrer Bewertung bestimmen Sie Ihr Denken und Handeln.
- Unter Stress handeln wir emotional entweder mit Flucht- oder Angriffsverhalten. Erkennen Sie Ihre Muster, dann können Sie sich ändern.
- Unterscheiden Sie bei Auseinandersetzungen klar zwischen der Person und Ihrem Verhalten. Der Mensch ist ok, seine Würde unantastbar. Nur sein Verhalten ist im Moment für Sie ungünstig oder schwierig.
- Denken Sie sich gelassen und vermeiden Sie irrationale Muss-Annahmen! Der andere muss nicht Ihren Erwartungen entsprechen. Er darf sich schwierig verhalten. Und Sie können das aushalten!