

## Dialog-Tipps für professionelle Gespräche (mit Klienten, Patienten, ...)

**Professionelle Distanz + Empathie in Konflikten:** „Seine Baustelle ist nicht meine Baustelle. Sein Drama ist mein Diagnose-Hinweis“. Verständnis für die Not/Tragik, aktives Zuhören („wenn Sie das so sehen, kann ich Ihre Reaktion verstehen“). Wenn Sie so aufgebracht sind, muss das ja einen Grund haben. Vielleicht können wir den verstehen.

**Drama = Amygdala-Überaktivität = „überaktive Alarmanlage“:** Daraus folgen notwendig Tunnelblick, Konzentrationsstörung, hohe Muskelspannung/Schmerzen, Schutzstrategien (Rückzug, Aggression, Überanpassung, ...), ... Beruhigung der „Alarmanlage“ („kindlicher Aufpasser“) durch gute **Realitätsüberprüfung:** Das scheinbare „Raubtier“ ist tatsächlich gar nicht so gefährlich.

**Übermäßige Selbstkritik** (wegen „überaktiver Alarmanlage“): Fehler überbewerten, überhöhte Selbst-Ansprüche, ... Hilfreich ist eine **Realitätsüberprüfung** durch einen Vergleich mit dem „**virtuellen Freund**“: Der hat alles erlebt, was Sie erlebt haben. Was würden Sie ihm sagen? Wie groß wäre sein Fehler gewesen? Auf einer Skala bis 10. Oder: Wie hoch ist Ihr Anspruch an ihn?

**Übermäßige Angst:** „Sie haben eine überaktive Alarmanlage“. Das hat ganz bestimmt einen Grund. Standard-Frage an den kindlichen Aufpasser: „Was könnte schlimmstenfalls passieren?“ Dann die **Realitätsüberprüfung:** Z. B.: Wie groß ist die Bedrohung durch den Chef tatsächlich? Ggf. die Gefahr der Entlassung? Wie ist die Lage am Arbeitsmarkt? Wie groß war der Fehler tatsächlich? Hat eine „Abwertung“ stattgefunden? ...

**Schuldgefühle:** „Schuld“ ist ein destruktives Moral-Konzept (s. Podcast/Buch), besser sind die Fragen **Wer/ist war verantwortlich? Und Was ist fair für beide Seiten?** War Ihr Verhalten tatsächlich unfair (das Ihres virtuellen Freundes)? Manchmal gibt es keine Lösung, die für alle gut ist. Wenn man sich fair verhalten hat und der andere trotzdem enttäuscht oder sogar sauer ist, bedeutet das nicht, dass man sich unfair verhalten hat. Die Tragik sehen: Die Eltern leiden, einfach weil sie älter werden, diese Tragik kann niemand auflösen. Und natürlich ist es für Sie nicht leicht, das zu sehen.

**Reduktion von Psycho-Scham:** Ich kann Sie gut verstehen (das heißt nicht, dass Sie derselben Meinung sind!). Verallgemeinerung: Das geht sehr vielen Menschen so. Wir alle kennen solche Zustände, bei Ihnen sind sie nur gerade besonders ausgeprägt. Sie haben sich diese Probleme ja auch nicht ausgesucht, Sie sind ja auch nicht freiwillig in dieser Situation. Tragik der Entwicklung sehen. Es hat ganz bestimmt einen Grund, dass es Ihnen so geht. Nicht „Psychotherapie“, sondern „professionelle Hilfe“ empfehlen. „Sie *haben* das Problem, Sie *sind* es nicht“.

**Minderwertigkeitsgefühle, Kränkung:** Sie fühlen sich abgewertet durch das, was passiert ist, das kann ich verstehen. Aber eigentlich ist das ja ein eigenartiger Gedanke: Wäre eine Freundin, die in derselben Situation steckt, dadurch auch ein minderwertiger Mensch? Eigentlich sind Sie ja genauso wertvoll, wie diese Freundin. Ich kann mir jedenfalls nichts vorstellen, was Ihren (Selbst-) Wert vermindern könnte. Sie sind doch immer sehr wertvoll.

**Bild für Depression:** Stacheln in der Seele 1. „ich bin schlecht“, 2. „meine Welt ist schlecht“. Selbstbild: Virtuelle Freundin (Wie hoch ist ihr Selbstwert, hat sie ein liebenswertes Wesen?). Wie ist Ihr negatives Selbstbild entstanden? „Vielleicht“ haben sich die Menschen ja geirrt, die Sie für minderwertig gehalten haben ...“ Auch Eltern und andere „Autoritäten“ können einen Tunnelblick haben. Grund der psychischen Probleme: „die tragische Unwissenheit der zuständigen Autoritäten“.

**Burnout:** Dauernd Vollgas, jetzt ist der Tank leer. „Ihre Alarmanlage war/ist überaktiv, sie sagt Ihnen dauernd, dass Sie irgendwie bedroht sind. Wenn Sie nicht richtig große Ziele erreichen, meint sie vielleicht, dass Sie versagen“. Um unglaublich viele Menschen schleicht dauernd das Raubtier des Versagens. Überprüfen: Ich würde sagen, es existiert gar nicht, weil der Begriff des „Versagens“ eigentlich immer Übertreibungen, Generalisierungen und „Abwertungen“ einer Person beinhaltet.

Ich wünsche Ihnen ein möglichst realistisches Selbstbild, viel Erfolg und entlastete Gesprächspartner!  
Ihr Burkhard Düssler

## **Zu den Themen Selbstwert und Kränkung – ein realistisches Selbstwertgefühl fördern:**

- Unser Selbstwertgefühl beeinflusst unsere Lebensqualität stark.“

- „Wäre ein Freund/eine Freundin in Ihrer Situation ein minderwertiger Mensch?“

**„Wie fühlt sich das im Körper an?“**

- „Ja, manchmal glauben wir, dass die Meinung eines anderen unseren Wert oder unsere Fähigkeiten vermindern kann“.

- „Wäre ein Freund (Ihr Kind) weniger wert, wenn er das erlebt hätte?“

**„Wie fühlt sich das gerade im Körper an?“**

- „Es ist doch eigentlich eine verrückte Vorstellung, dass ein Mensch den Wert eines anderen vermindern kann, oder?“ Pause „Wie wäre es, aus diesem verrückten Spiel langsam auszusteigen?“

Ein wichtiges Prinzip: Unser Denken und Handeln kann minderwertig sein, kleine Pause aber unser Selbst-Wert nicht. Der Wert des Menschen ist (doch eigentlich) unantastbar!

Gefühlte Abwertung: „... das kann ich verstehen. (Pause)

Aber ich kann mir nichts vorstellen, was Ihren Wert vermindern könnte. Wie sollte das auch funktionieren? Ihren Selbstwert behalten Sie doch.“

Bei Konflikten: „Welches soziale Niveau hatte Ihr Gegenüber in diesem Moment?“ „Wenn wir unter Druck stehen, kennen wir das alle. Zu häufig sollte es aber auch nicht sein.“

„Wie hätte eine kompetente Äußerung sein können?“

„Viele Menschen haben es nicht besser gelernt, aber davon kann ja Ihr Selbstwert nicht abhängen.“

„Kann die (momentane) Inkompetenz eines Menschen Ihren Wert oder Ihre Kompetenz vermindern?“

Bei Interesse ein Buch (Hör´ auf, Dich fertig zu machen“), einen Podcast („psycho-logischundneu“) empfehlen, um diese Ansätze wiederholen und reflektieren zu können.

„Wovon hängt der Selbstwert eines Menschen ab? Von seinen Gefühlen, von der Anerkennung, die er bekommt?“

„Wie groß ist der Selbstwert Ihres Partners/Kindes/... von 0-10?

Was müsste passieren, damit er/sie minderwertig wird?“

„Das Spiel der Abwertung ist eigentlich völlig verrückt: Wie soll denn auch so eine „Abwertung“ funktionieren?!

„Sie sind und bleiben doch eigentlich immer sehr wertvoll!“

Niemand kann Ihre (meine) Kompetenz vermindern.  
(Manchmal auch für uns professionelle Helfer)