

— MATHIAS ELLMANN —

DIE KUNST DER GERECHTEN SELBSTBEHAUPTUNG

Wie man Klarheit, Respekt
und Verantwortung vereint



GERECHT FÜR DICH. RESPEKT VOLL FÜR ANDERE.
— STARK IN JEDER SITUATION. —

Die Kunst der gerechten Selbstbehauptung

Wie man Klarheit, Respekt und Verantwortung vereint

Mathias Ellmann

ISBN: 978-3-7554-9047-0

Warum Selbstbehauptung heute wichtig ist

Konflikte und Machtspiele

In einer von Konflikten und Machtspielen geprägten Zeit wird klare, respektvolle Kommunikation zur Schlüsselkompetenz – in Alltag, Beruf und Gesellschaft.

Dominanz, Manipulation und Egoismus

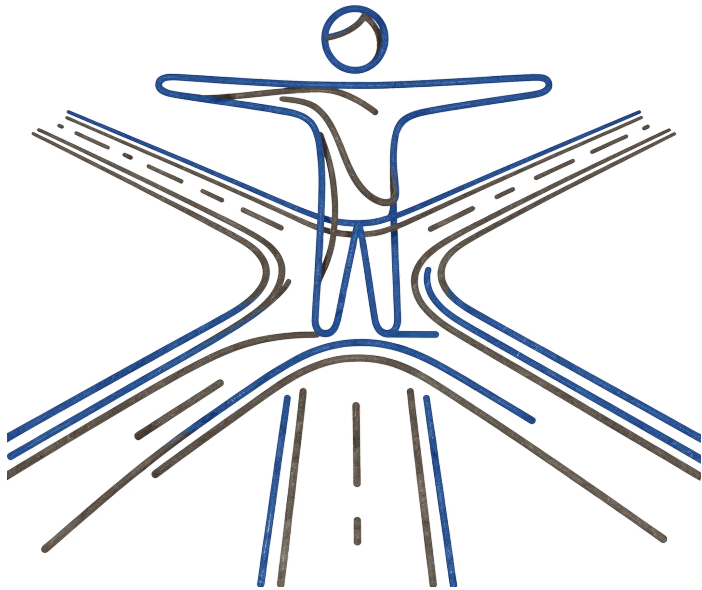
Diese Kräfte stören die Harmonie in persönlichen Beziehungen, am Arbeitsplatz und in der globalen Politik – und fordern eine bewusste Antwort.

Gerechte Selbstbehauptung als Brücke

Sie zeigt, dass persönlicher Ausdruck und gesellschaftliche Rücksichtnahme keine Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig ergänzen und stärken.



Was gerechte Selbstbehauptung bedeutet



→ **Definition**

Die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen auszudrücken – verbunden mit Respekt vor der Würde anderer.

→ **Weder egoistisch noch passiv**

Gerechte Selbstbehauptung strebt nach Balance zwischen dem eigenen Anliegen und der Würde des Gegenübers.

→ **Mehr als eine Technik**

Sie ist eine Haltung, die uns auffordert, Verantwortung für unsere Worte und Handlungen zu übernehmen – ohne andere zu verletzen.

Die drei Kommunikationsebenen

Gerechte Selbstbehauptung findet auf drei Ebenen gleichzeitig statt. Nur im bewussten Zusammenspiel aller drei entsteht eine glaubwürdige, respektvolle Botschaft.

Verbal

Der bewusste Einsatz von Worten – klar, respektvoll, ich-bezogen. Was gesagt wird, trägt die inhaltliche Botschaft.

Paraverbal

Tonfall, Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit und Betonung als Träger von Respekt und Sicherheit. Wie etwas gesagt wird, prägt die Wirkung.

Nonverbal

Haltung, Blickkontakt, Gestik und Mimik als körperliche Präsenz. Was der Körper zeigt, bestätigt oder widerlegt das Gesagte.

Verbale gerechte Selbstbehauptung

Dos

- **Klarheit:** Die eigene Absicht präzise formulieren – „Ich wünsche mir, dass meine Beiträge berücksichtigt werden.“
- **Ich-Botschaften:** Selbstverantwortung statt Schuldzuweisung – „Ich fühle mich übergangen, wenn mein Vorschlag ignoriert wird.“

Häufige Fehler

- **Aggressiv:** „Das müsst ihr jetzt einfach akzeptieren!“
- **Manipulativ:** „Wenn ihr meine Idee nicht umsetzt, macht ihr einen Fehler.“
- **Unklar:** „Ich dachte, das wäre vielleicht auch eine Möglichkeit ...“



Paraverbale gerechte Selbstbehauptung

Stimmliche Balance

Ein ruhiger, fester Ton signalisiert Stärke ohne Aggression – weder schreien noch flüstern. Beispiel: „Ich sehe das anders und möchte meine Perspektive erklären.“

Bewusste Betonung

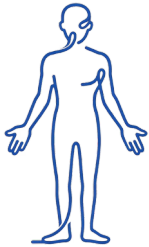
Die gezielte Hervorhebung zentraler Punkte schafft Klarheit und wirkt überzeugend – ohne Druck auszuüben.

Häufige Fehler

Aggressiver Ton, unsichere Stimme oder hektisches Sprechtempo untergraben jede noch so treffende Botschaft.

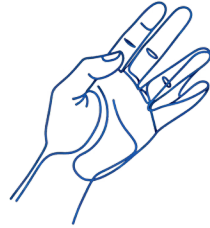


Nonverbale gerechte Selbstbehauptung



Aufrechte Haltung

Eine offene, gerade Körperhaltung signalisiert Selbstbewusstsein und Offenheit. Direkter, nicht starrer Blickkontakt zeigt Interesse und Respekt.



Ruhige Gestik

Unterstützende Gesten vermeiden Missverständnisse. Ein neutrales oder freundliches Gesicht unterstreicht den respektvollen Ton der Botschaft.



Häufige Fehler

Verschränkte Arme, übertriebenes Nicken oder ein vorgebeugter Oberkörper wirken abweisend, unsicher oder einschüchternd.

Die Synergie der Ebenen

Verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation wirken zusammen. Nur im Einklang erzeugen sie eine authentische, glaubwürdige Botschaft.

Verbal

„Ich sehe, dass es unterschiedliche Meinungen gibt, möchte aber meinen Vorschlag erläutern.“

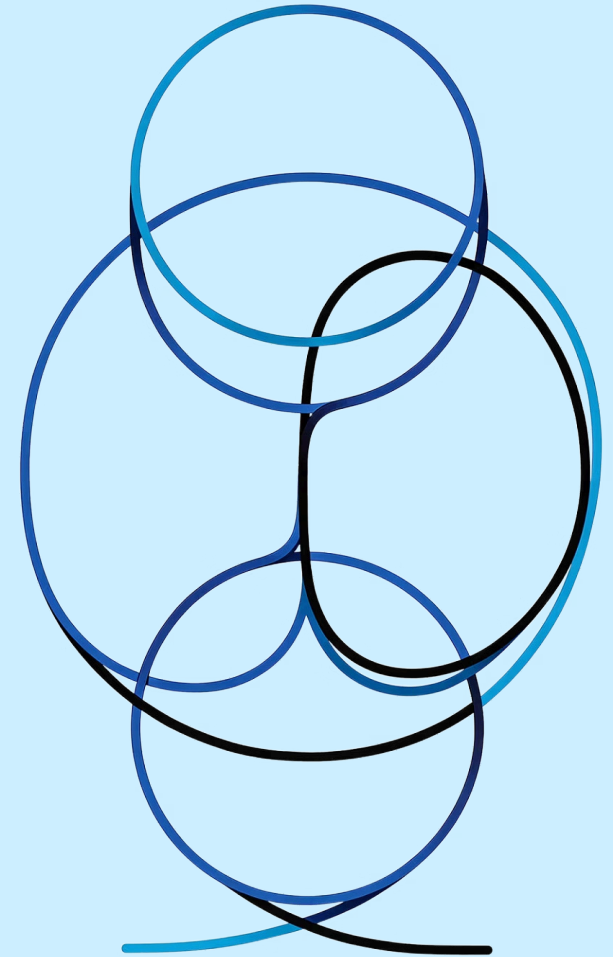
Paraverbal

Ruhige, gleichmäßige Stimme mit klarer Betonung der zentralen Punkte.

Nonverbal

Aufrechte Haltung, entspannte Gesten, direkter Blickkontakt.

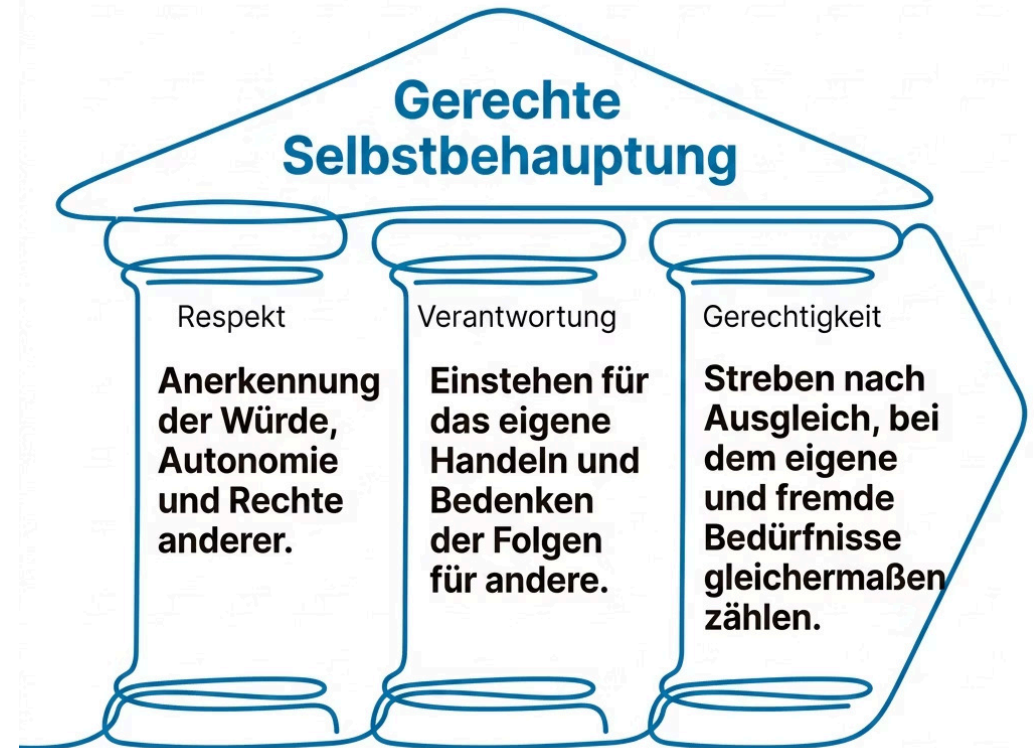
„Gerechte Selbstbehauptung ist eine Kunst, die weit über Worte hinausgeht. Sie vereint Klarheit in der Sprache, Überzeugung in der Stimme und Offenheit in der Körpersprache.“

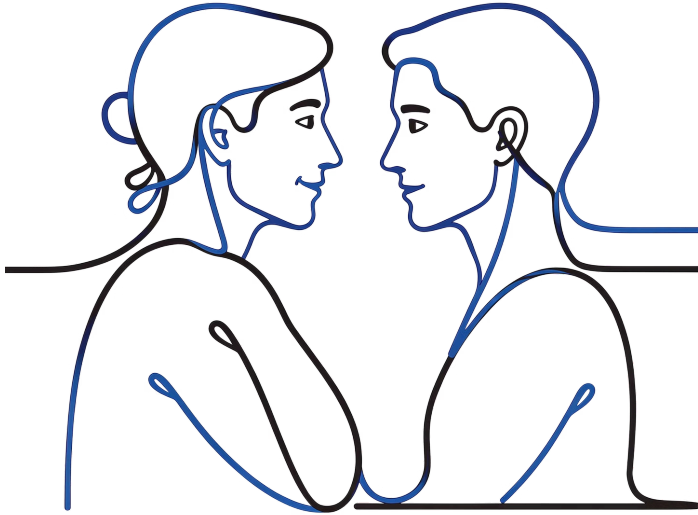


Die drei Säulen

Gerechte Selbstbehauptung ruht auf drei ethischen Grundpfeilern. Wie Säulen eines Gebäudes tragen sie gemeinsam das Fundament eines respektvollen Miteinanders.

- ① Alle drei Säulen wirken zusammen – keine kann allein stehen. Nur im Gleichgewicht entsteht gerechte Selbstbehauptung.





Selbstbehauptung und Gerechtigkeit

Nicht jede Selbstbehauptung ist gerecht. Dominanz ignoriert andere, Manipulation schränkt ihre Freiheit ein. Der Unterschied liegt in der Art der Kommunikation.

Ungerecht

„Ich brauche diese Aufgabe erledigt, also mach es einfach.“ – autoritär, keine Rücksicht auf das Gegenüber.

Gerecht

„Ich stehe unter Druck und benötige Unterstützung. Können wir gemeinsam eine Lösung finden, die uns beiden hilft?“

Abgrenzung von Dominanz

Dominanz

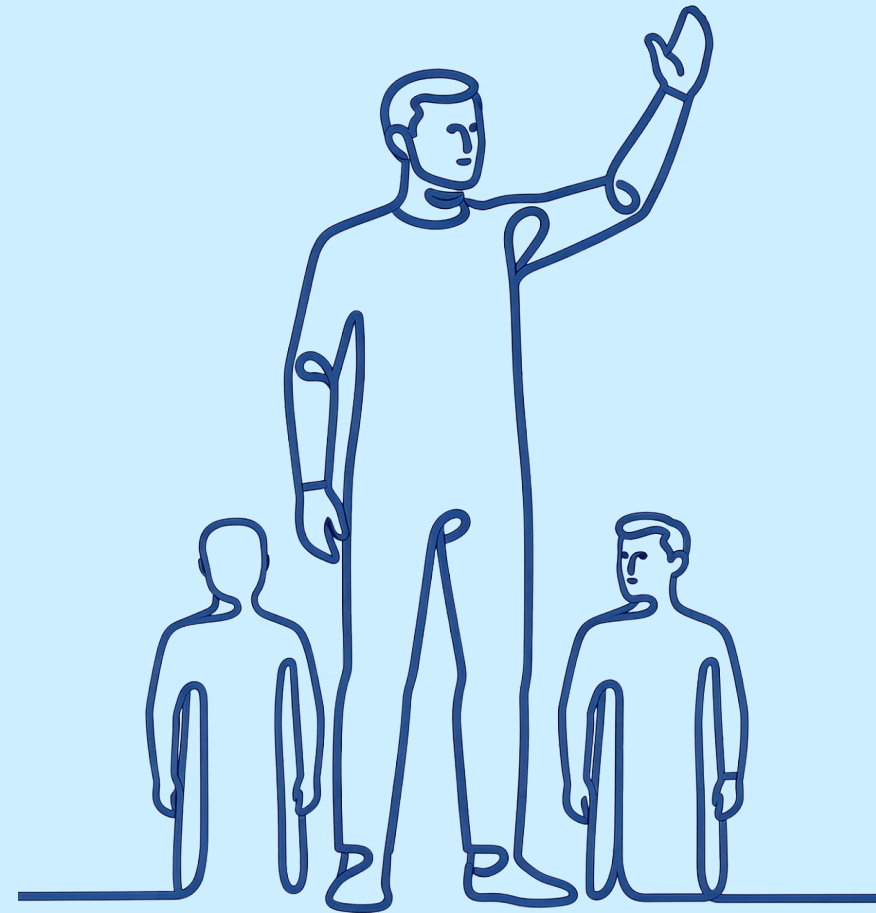
Zielt auf Kontrolle über andere – autoritäres Verhalten, das die Autonomie des Gegenübers untergräbt und keine Rücksicht auf Rechte oder Gefühle nimmt.

Beispiel: „Das wird so gemacht, weil ich es sage.“ – kurz, autoritär, scharfer Ton, verschränkte Arme.

Gerechte Selbstbehauptung

Basiert auf Respekt und gegenseitiger Anerkennung. Sie vermeidet einseitige Machtausübung und gibt Raum für die Bedürfnisse aller Beteiligten.

Beispiel: „Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie wir eine Lösung finden können, die für alle tragbar ist.“ – ruhige Stimme, offene Haltung, einladende Gesten.



Abgrenzung von Manipulation

Manipulation

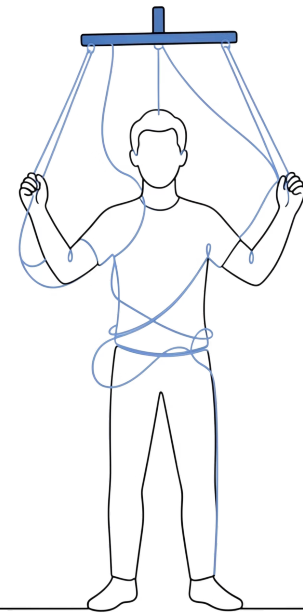
Nutzt subtile, unethische Mittel – spielt mit Gefühlen und Schwächen, schädigt langfristig das Vertrauen.

Beispiel: „Wenn du mir nicht hilfst, enttäuschst du mich.“ – Schuldzuweisung, trauriger Ton, gesenktes Kinn.

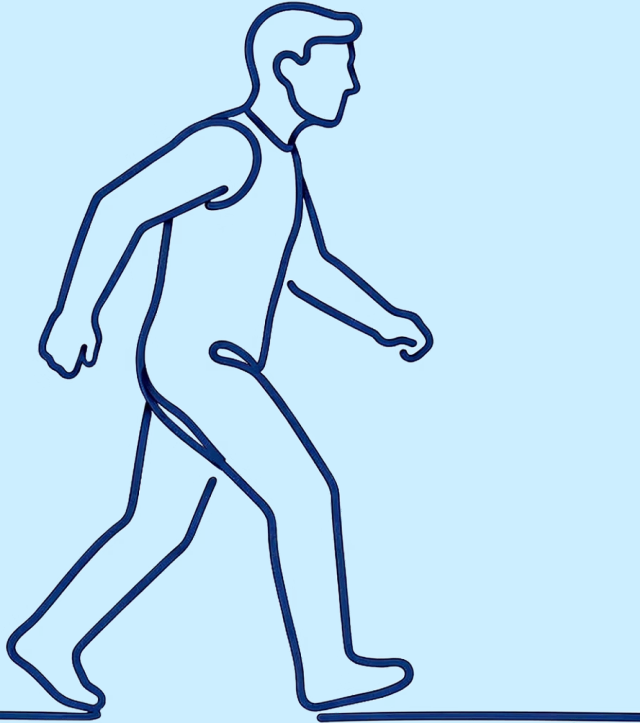
Gerechte Selbstbehauptung

Ehrlich und transparent. Sie vermeidet Schuldzuweisungen und spricht eigene Bedürfnisse klar aus.

Beispiel: „Ich brauche deine Unterstützung. Kannst du mir helfen, oder suchen wir gemeinsam eine andere Lösung?“ – freundlich, sachlich, offener Blick.



Abgrenzung von Flucht



Flucht

Schwierigen Situationen ausweichen – eigene Bedürfnisse werden unterdrückt, Probleme bleiben ungelöst.

Beispiel: Schweigen bei wiederholten Beleidigungen – leise, zögernd, gesenkte Schultern, vermeidender Blick.

Gerechte Selbstbehauptung

Die Situation respektvoll ansprechen und Lösungen suchen, ohne destruktiv zu handeln.

Beispiel: „Deine Bemerkung hat mich verletzt. Ich würde gerne darüber sprechen, damit wir Missverständnisse klären können.“ – ruhige, feste Stimme, aufrechte Haltung.

Abgrenzung von egoistischer Selbstbehauptung



Egoistisch

Ignoriert die Konsequenzen für andere – stellt eigene Wünsche absolut, zerstört langfristig Vertrauen und Beziehungen.

Beispiel: „Ich will das, und wie du dich dabei fühlst, interessiert mich nicht.“ – hart, abweisend, abschätziger Blick.

Gerecht

Erkennt die Bedürfnisse anderer an und sucht einen gemeinsamen Weg.

Beispiel: „Mir ist diese Entscheidung wichtig, aber ich möchte auch deine Perspektive hören. Wie können wir eine Lösung finden, die für uns beide passt?“

Was Selbstbehauptung gerecht macht

Drei Qualitäten unterscheiden gerechte Selbstbehauptung von bloßer Durchsetzung:



Intention

Die Absicht ist nicht von Egoismus geprägt, sondern vom Willen, eine Lösung zu finden, die alle Beteiligten respektiert. Das Fundament jeder gerechten Handlung.



Respekt

Ich-Botschaften statt Angriffe;
freundlicher Ton; offener Blickkontakt –
die Würde aller Beteiligten wird in jedem
Moment gewahrt.



Werteorientierung

Handeln im Einklang mit Fairness,
Gerechtigkeit und Integrität –
langfristige, tragfähige Beziehungen
werden dadurch gefördert.

Beispielvergleich: Befehl – Manipulation – Gerechte Selbstbehauptung

Situation: „Ich brauche dringend Unterstützung bei einer Aufgabe.“

| Dimension | Befehl | Manipulation | Gerechte Selbstbehauptung |
|--------------------------------|--------------------------------------|--|--|
| Verbal | „Mach das sofort!“ | „Wenn du mir nicht hilfst, enttäuschst du mich.“ | „Ich benötige Unterstützung. Können wir gemeinsam eine Lösung finden?“ |
| Paraverbal | Lauter, bestimmender Ton | Klagender, vorwurfsvoller Ton | Ruhige, feste, freundliche Stimme |
| Nonverbal | Verschränkte Arme, starrer Blick | Gesenkter Kopf, trauriger Gesichtsausdruck | Aufrechte Haltung, offener Blickkontakt |
| Kurzfristige Wirkung | Aufgabe wird erledigt – aus Gehorsam | Hilfe wird geleistet – aus Schuldgefühl | Kooperative Lösungsfindung |
| Langfristige Konsequenz | Widerstand, Vertrauensverlust | Resentment, Beziehungsschaden | Gestärktes Vertrauen, nachhaltige Zusammenarbeit |

Gerechte Selbstbehauptung im Alltag

Beruf

„Ich habe das Gefühl, dass meine Ideen nicht vollständig berücksichtigt wurden. Können wir gemeinsam darüber sprechen?“ – fördert offene, produktive Kommunikation und löst Konflikte respektvoll.

Familie

„Ich verstehe, dass du lieber spielen möchtest, aber ich brauche deine Hilfe. Können wir uns auf eine Zeit einigen?“ – Bedürfnisse äußern, ohne die Harmonie zu gefährden.

Gesellschaft

Gemeinschaften nutzen gerechte Selbstbehauptung, um Unterschiede zu überbrücken und gemeinsame Lösungen zu finden
– Dialog auf Augenhöhe als gesellschaftliche Praxis.



Grenzen setzen ohne Aggression

→ Nein sagen mit Würde

Klare Ablehnung ohne Abwertung – die eigene Grenze benennen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

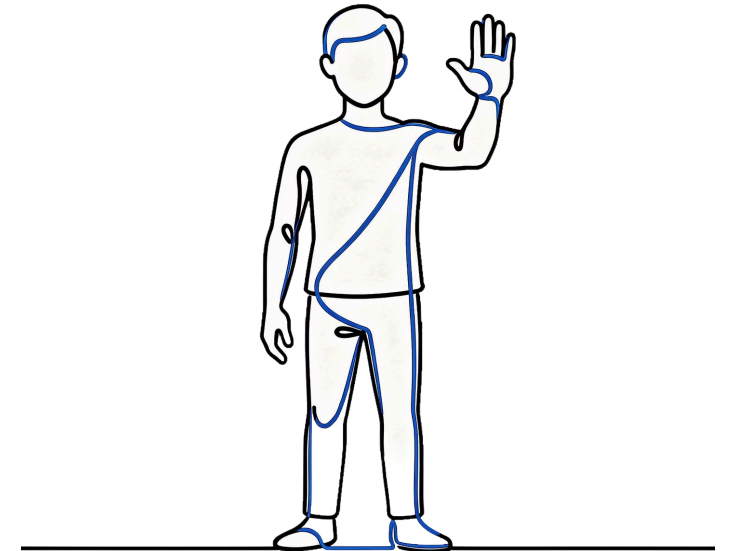
→ Ich-Botschaft statt Vorwurf

„Ich kann das gerade nicht übernehmen“ – statt „Du verlangst immer zu viel von mir.“

→ Ruhige Körpersprache

Aufrechte Haltung, ruhiger Ton und offener Blick signalisieren Klarheit ohne Feindseligkeit.

- Reflexionsfrage: Setze ich Grenzen aus Respekt vor mir selbst – oder aus Angst vor dem anderen?



Verantwortung für sich selbst übernehmen

Gerechte Selbstbehauptung beginnt mit Verantwortung für eigene Worte, Taten und Bedürfnisse – und endet nicht dort. Sie fordert uns auf, auch die Auswirkungen unseres Handelns auf andere zu reflektieren.

In Beziehungen

Meinungsverschiedenheiten so lösen, dass die Bindung gestärkt statt geschwächt wird –
Verantwortung als Fundament stabiler Beziehungen.

In der Gesellschaft

Dialog auf Augenhöhe ermöglichen
– Raum für
Meinungsverschiedenheiten schaffen, ohne in Feindseligkeit zu verfallen.

Übung zur Reflexion

Habe ich meine Bedürfnisse klar und respektvoll kommuniziert? Wie kann ich Verantwortung übernehmen und andere gleichzeitig respektieren?

Interaktive Übung: Umformulieren

Formuliere die folgenden Aussagen in gerechte Selbstbehauptung um.
Achte dabei auf Wortwahl, Ton und Körpersprache.

Aggressiv →

„Das musst du jetzt sofort erledigen!“

Wie würdest du das respektvoll und klar formulieren?

Passiv →

„Ist schon gut, ich sage einfach nichts mehr.“

Wie könntest du dein Anliegen mutig und ruhig ansprechen?

Manipulativ →

„Wenn du mir nicht hilfst, enttäuschst du mich.“

Wie kannst du dein Bedürfnis transparent und ohne Druck äußern?

Notiere: Verbal – Paraverbal – Nonverbal. Was verändert sich in der Wirkung?



Reflexionsfragen



Nimm dir Zeit für ehrliche Antworten. Reflexion ist der erste Schritt zur Veränderung.

01

Wo vermeide ich Klarheit – aus Angst, andere zu verletzen oder abgelehnt zu werden?

02

Wo werde ich zu hart – und übersehe dabei die Würde meines Gegenübers?

03

Wo manipulierte ich indirekt – durch Schweigen, Andeutungen oder emotionalen Druck?

04

Wo brauche ich mehr Verantwortung – für meine Worte, meine Grenzen, meine Wirkung?

05

Wie kann ich klarer und gerechter kommunizieren – in Familie, Beruf und Gesellschaft?

Gerechte Selbstbehauptung als Haltung

Klarheit ohne Härte

Deutlich sein, ohne zu verletzen.

Respekt ohne Unterwerfung

Andere achten, ohne sich selbst aufzugeben.

Verantwortung ohne Selbstaufgabe

Für sich einstehen und die Wirkung auf andere mitdenken.

Freiheit ohne Rücksichtslosigkeit

Eigene Bedürfnisse vertreten, ohne andere zu übergehen.

„Gerechte Selbstbehauptung ist keine Technik. Sie ist eine Haltung – für ein respektvolles, faires und würdevolles Miteinander. Durch die drei Säulen – Respekt, Verantwortung und Gerechtigkeit – wird Selbstbehauptung zu einer Kraft, die Brücken baut, statt Mauern zu errichten.“

Quellen und theoretische Grundlagen I

Literaturhinweis zur Präsentation

Die Präsentation beruht primär auf dem Buch:

Ellmann, Mathias: *Die Kunst der gerechten Selbstbehauptung: Wie man Klarheit, Respekt und Verantwortung vereint*. BookRix, 2024. ISBN 978-3-7554-9047-0.

Die Präsentation verdichtet zentrale Inhalte des Buches: die Bedeutung gerechter Selbstbehauptung, die drei Kommunikationsebenen verbal, paraverbal und nonverbal, die drei Säulen Respekt, Verantwortung und Gerechtigkeit sowie die Abgrenzung von Dominanz, Manipulation, Flucht und egoistischer Selbstbehauptung.

Weiterführende Literatur nach Themen der Präsentation

Verbale, paraverbale und nonverbale Kommunikation

Navarro, Joe; Karlins, Marvin: *Menschen lesen: Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt*. mvg Verlag, München, 2016.

Grundlage für Körpersprache, Haltung, Blickkontakt, Gestik und nonverbale Wirkung.

Mehrabian, Albert: *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes*. Wadsworth Publishing, 1972.

Grundlage für nonverbale und implizite Kommunikation von Emotionen und Einstellungen.

Ras, Patrice: *Das kleine Übungsheft: Geheimnisse der Körpersprache verstehen*. Trinity Verlag, München, 2015.

Ergänzende Grundlage für die nonverbale Ebene der Präsentation.

Quellen und theoretische Grundlagen II

Respektvolle Selbstbehauptung und Konfliktlösung

Chalvin, Dominique: *L'affirmation de soi: Mieux gérer ses relations avec les autres*. ESF Éditeur, 2011.

Grundlage für Selbstbehauptung als Beziehungs- und Konfliktkompetenz.

Rosenberg, Marshall B.: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens*. Junfermann Verlag, Paderborn, 2016.

Grundlage für Ich-Botschaften, Bedürfnisorientierung und respektvolle Konfliktkommunikation.

Ras, Patrice: *Das kleine Übungsheft: Konflikte meistern und harmonischere Beziehungen führen*. Trinity Verlag, München, 2015.

Grundlage für faire Konfliktbearbeitung, harmonischere Beziehungsgestaltung sowie die Unterscheidung zwischen gerechter Selbstbehauptung, Dominanz, Manipulation und Flucht.

Abgrenzung von Manipulation, Dominanz und Psychospielen

Levine, Robert: *Die große Verführung: Psychologie der Manipulation*. Piper Verlag, München, 2015.

Grundlage für die Abgrenzung gerechter Selbstbehauptung von Manipulation.

Berne, Eric: *Spiele der Erwachsenen: Psychologie der menschlichen Beziehungen*. Rowohlt Verlag, Reinbek bei Hamburg, 2021.

Grundlage für psychologische Spielmuster in Beziehungen.

Karpman, Stephen B.: *Ein Leben ohne Spiele: Das definitive Buch über das Drama-Dreieck und das Mitgeföhls-Dreieck*. Process Training and Consulting, Weilheim, 2016.

Grundlage für Rollenverhalten, Drama-Dreieck und destruktive Kommunikationsmuster.