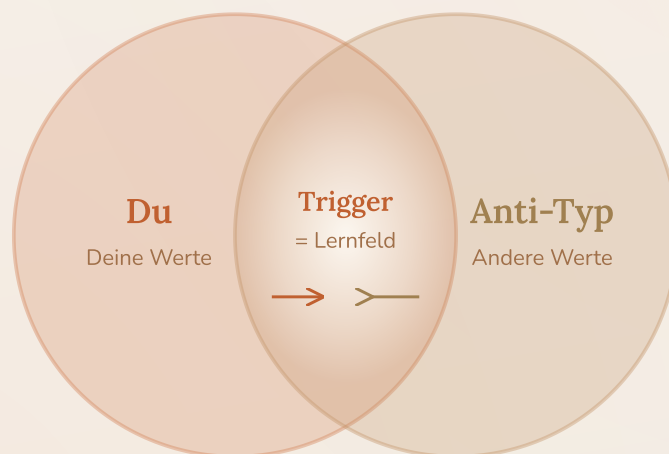


Dein *Anti-Typ*

Es gibt diese eine Person. Schule, Arbeit, Mannschaft, Freundeskreis — egal wo. Was sie sagt oder macht, triggert dich sofort. Dieses Tool zeigt dir, warum das passiert und was du daraus mitnehmen kannst.



1 Lesen → 2 Reflektieren → 3 Leitfragen anwenden

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

6 Seiten · 5 Leitfragen · 2 Beispiele

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 6 Seiten

Was triggert dich?

Was dich triggert, sind deine **Werte**. Genauer: Die andere Person verletzt einen Wert, der dir wichtig ist. Ihr Verhalten steht im direkten Gegensatz zu dem, was dir etwas bedeutet.

”

*Hinter jedem Trigger steckt ein Wert,
der dir wichtig ist.*

Beispiel: Die Rampensau

Du bist eher introvertiert. Dein Anti-Typ ist die Rampensau — macht sich wichtig, stiehlt allen die Show. Du gönnst dir das Rampenlicht fast nie. Und genau das triggert dich.

Jetzt kommt der Dreh: Statt dich über die Person aufzuregen, stell dir ein paar Fragen. Versuch, etwas von deinem Anti-Typ zu lernen. Klingt verrückt? Kann sein. Aber du wirst merken: **Es nimmt dir den Stress — und du nimmst was Brauchbares mit.**

Deine Leitfragen

Für jede Person, die dich triggert

Nimm dir deinen Anti-Typ vor und geh diese Fragen durch:

- Was kann ich von meinem Anti-Typ lernen? Was macht er oder sie richtig gut? Wobei könnte mir das helfen?
- Was traut er/sie sich, was ich mich nicht traue? Was würde ich auch gerne können?
- Welche Werte passen nicht zusammen? Welchen Wert verletzt mein Anti-Typ immer wieder?
- Welcher Wert steckt hinter dem Verhalten des Anti-Typs?
- Wie kann ich den Wert des anderen anerkennen? Was kann ich dem Anti-Typ geben, damit sich die Situation ändert?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

Die Leitfragen in Aktion

Zurück zur Rampensau:

Was traut er sich, was ich mich nicht traue? In einer Gruppendiskussion hast du eine gute Idee — aber du denkst: Ich warte mal ab. Dein Anti-Typ? Legt direkt los. Vielleicht nicht mal mit dem besten Beitrag. Aber er hat sich getraut.

Statt dich aufzuregen, frag dich: Wäre es nicht auch für die ganze Gruppe gut, wenn du deine Ideen öfter aussprichst? Du musst nicht zur Rampensau werden. Aber dir ab und zu Gehör verschaffen — **das steht dir genauso zu.**

Noch ein Beispiel — die Supermarkt-Kasse:

Einer deiner Werte ist Rücksichtnahme. Jemand drängelt sich an der Supermarkt-Kasse vor, quetscht sich in den Bus, schnappt sich die letzte Freikarte fürs Konzert. Das triggert dich — weil die Person etwas tut, was du dir nie erlauben würdest.

Jetzt die Frage: Was erlaubt sich die Person, was du dir nicht erlaubst? Und in welcher Situation könntest du dir auch mal etwas erlauben? Du bleibst rücksichtsvoll. **Aber du darfst dir ab und zu auch was zugestehen.**

Was bleibt

Es geht nicht darum, deine Werte über Bord zu werfen. Und auch nicht darum, deinen Anti-Typ plötzlich toll zu finden. Es geht darum, dir manchmal etwas zu erlauben — und zu sehen, dass hinter dem, was dich triggert, auch etwas steckt, **das dich weiterbringt**.

Tipp: Das Werte-Quadrat

Noch ein Werkzeug, das hier gut passt: das Werte-Quadrat. Es zeigt dir, wie Werte zusammenhängen — und warum manche Gegensätze weniger weit auseinander liegen, als du denkst.

• • •

Deine Anti-Typen-Liste:

Wer triggert dich? Schreib die Personen auf...

Deine Fragen an deine Anti-Typen:

Welche Leitfragen helfen dir am meisten?

”

**Hinter jedem Trigger steckt ein Wert.
Und hinter jedem Anti-Typ steckt
etwas, das du lernen kannst.**

Schau dir deine Liste an. Bei wem reagierst du am stärksten? Nimm dir diese Person vor und geh die Leitfragen einmal durch.

. . .

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de