

# Mein persönliches Verhalten

Eine Methode zur Verhaltensentwicklung (P03)

- Alle Menschen haben einen einzigartigen Stil, der eine Mischung aus verschiedenen Verhaltenstendenzen darstellt.
- Unterschiede zwischen Menschen sind nicht gut oder schlecht, sondern nur „anders“.
- Wir sollten andere objektiv sehen. Unsere Neigungen sollten uns nicht dazu verführen, andere zu „katalogisieren“.

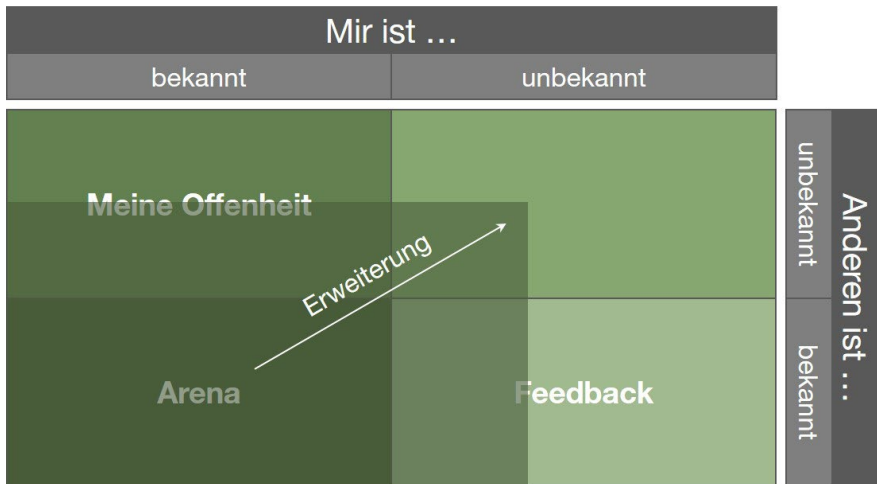


- Manche Verhaltensstile anderer erscheinen uns angenehm, andere empfinden wir als störend.
- Wenn wir das Verhalten als störend empfinden, entsteht Spannung in den Beziehungen.

# Der Weg zum Ziel

Konsequent besser werden

Anpassungsstrategie bedeutet, unser eigenes Verhalten an die speziellen Bedürfnisse einer Person oder Situation anzupassen.



## Die fünf Schritte zur Anpassungsfähigkeit:

1. Durch Beobachten den bevorzugten Verhaltensstil anderer Menschen erkennen.
2. Auf die zwischenmenschlichen Bedürfnisse anderer Menschen eingehen.
3. Eine positive Einstellung gegenüber Menschen mit anderem Verhaltensstil entwickeln.
4. Herausfinden, welche Spannungen bei bestimmten Menschen verursacht werden können.
5. Die gewonnene Anpassungsfähigkeit so einsetzen, dass die zwischenmenschlichen Bedürfnisse dieser Menschen erfüllt werden.

**Erfolg durch Kombination von Stärken und Situationen.**