MODULBESCHREIBUNG

Sich behaupten, ohne zu verletzen: Assertivität

Adaptives Modul | ~20 min

Fast alle Mitarbeitenden halten sich für assertiv, laut einer aktuellen Studie 88 %. Doch mehr als die Hälfte räumt ein, Chancen verpasst zu haben, weil sie sich nicht behauptet hat. In diesem Modul üben Sie gesunde Selbstbehauptung anhand der drei Haltungen, die in die Sackgasse führen: Manipulation, Flucht, Aggressivität. Jede ist an typischen Sätzen zu erkennen und hat ihren Ausweg. Dazu zwei wertvolle Klarstellungen: Wer seiner Wege geht, flieht nicht, und wer seinen Ärger ausdrückt, greift nicht an.

LERNZIELE

01 An ihren typischen Sätzen die drei Haltungen erkennen, die in die Sackgasse führen: die Manipulation des Schlitzohrs, die Flucht des Fußabtreters, die Aggressivität des Igels.

02 Assertivität üben: in Ich-Botschaften sprechen, die eigenen Bedürfnisse klar ausdrücken und nach Win-win-Lösungen suchen.

03 Unterscheiden, ob man seiner Wege geht oder flieht und ob man mit gesundem Ärger Grenzen setzt oder angreift.

04 Aus jeder Sackgasse herausfinden (mit offenen Karten spielen, sich trauen, sich zu behaupten, den eigenen Stress abbauen) und selbst gegenüber einer KI assertiv bleiben.

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Bedürfnisse und Meinungsverschiedenheiten klar und respektvoll ansprechen möchten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Modell Schlitzohr / Fußabtreter / Igel (Manipulation / Flucht / Aggressivität) – in der Tradition von Ansätzen wie dem von Thomas Gordon
- Kommunikation in Ich-Botschaften – klassische Technik der Assertivität (verwandt mit der Gewaltfreien Kommunikation)
- Win-win – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Acuity Training (Umfrage unter 500 Beschäftigten) – 88 % der Beschäftigten halten sich für assertiv, doch 55 % räumen ein, aus mangelnder Selbstbehauptung Chancen verpasst zu haben
- Bild „Schlitzohr / Fußabtreter / Igel“ (Manipulation / Flucht / Aggressivität) – in der Tradition des Werks von Thomas Gordon
- Wissenschaftliche Studien zur Assertivität (Pflegekräfte und Führungskräfte) – Zusammenhang zwischen Selbstbehauptung und geringerer beruflicher Erschöpfung
- Eiko Suzuki et al., „Relationship between assertiveness and burnout among nurse managers“, Japan Journal of Nursing Science (2009, 172 Führungskräfte in der Pflege): Je höher die Assertivität, desto geringer das Burnout – das Risiko sinkt um 26 % je 10 Punkte mehr Assertivität

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026