

Rainer Sachse

# Warum Gespräche scheitern

Gelassen mit schwierigen Menschen  
umgehen



RATGEBER



Springer

# Warum Gespräche scheitern

Rainer Sachse

# Warum Gespräche scheitern

Gelassen mit schwierigen  
Menschen umgehen



Springer

Rainer Sachse  
Institut für Psychologische  
Psychotherapie  
Bochum, Nordrhein-Westfalen  
Deutschland

ISBN 978-3-662-63474-5      ISBN 978-3-662-63475-2 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63475-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: © beachboyx10/stock.adobe.com  
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Planung/Lektorat: Monika Radecki  
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort

Einige Personen halten Psychologie für eine abgehobene „Elfenbein-Wissenschaft“, die in der Praxis wenig zu bieten hat. Andere halten Psychologie für gänzlich irrelevant oder nebensächlich. Tatsächlich stoßen wir alle im Alltag jedoch ständig auf Situationen, die eine große Herausforderung für uns sind, die uns z. T. überfordern, ärgern u. ä. Und solche Situationen haben dann sehr viel mit Psychologie zu tun: Mit Interaktion, mit Interpretationen des Handelns anderer, mit eigenen Zielen, Empfindlichkeiten etc.

Und tatsächlich stellt die Psychologie heute sehr effektive Konzepte bereit, mit deren Hilfe man solche problematischen Situationen sehr gut analysieren, verstehen und bewältigen kann. Dies möchte ich in diesem Buch zeigen und damit auch deutlich machen, dass Psychologie eine sehr sinnvolle, praxisorientierte und relevante Wissenschaft ist.

Nordfriesland  
21.04.2021

Rainer Sachse

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung: Worum es geht</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Was sind schwierige Interaktionssituationen?</b>	<b>3</b>
	Literatur	11
<b>3</b>	<b>Schwierige Interaktionssituationen: Eine psychologische Begriffsbestimmung</b>	<b>13</b>
	Literatur	20
<b>4</b>	<b>Arten schwieriger Interaktionssituationen</b>	<b>21</b>
	Literatur	25
<b>5</b>	<b>Warum realisiert eine Person ein schwieriges Interaktionsverhalten? Ein psychologisches Modell</b>	<b>27</b>
	5.1 Das Modell	28
	5.2 Ebene der Motive	28

## VIII Inhaltsverzeichnis

5.3	Schemata	33
5.4	Manipulation	38
	Literatur	41
<b>6</b>	<b>Beziehungsmotive</b>	<b>43</b>
6.1	Die Bedeutung von Motiven	43
6.2	Zufriedenheit	46
6.3	Motive und Beziehungskredit	48
6.4	Beziehungsmotive	51
	6.4.1 Anerkennung	52
	6.4.2 Wichtigkeit	53
	6.4.3 Verlässlichkeit	55
	6.4.4 Solidarität	56
	6.4.5 Autonomie	57
	6.4.6 Grenzen	59
6.5	Komplementarität	60
	Literatur	60
<b>7</b>	<b>Schemata</b>	<b>61</b>
7.1	Arten und Funktion von Schemata	61
7.2	Psychologische Charakteristika von Schemata	65
7.3	Hyper-allergische Reaktionen	67
<b>8</b>	<b>Normen und Regeln</b>	<b>69</b>
8.1	Einleitung	69
8.2	Normen	70
8.3	Regeln	73
8.4	Psychologische Konsequenzen	75
<b>9</b>	<b>Manipulation</b>	<b>79</b>
9.1	Reziprozität	80
9.2	Was ist Manipulation?	84

9.3	Manipulative Strategien	88
9.3.1	Images und Appelle	88
9.3.2	Komplexe Spielstrukturen	93
Literatur		108
<b>10</b>	<b>Erkennen und Verstehen</b>	<b>109</b>
10.1	Bedeutung des Verstehens	109
10.2	Woran merkt man, dass eine schwierige Interaktionssituation vorliegt?	111
10.3	Die Bedeutung von Störgefühlen	114
<b>11</b>	<b>Das Erkennen von Beziehungsmotiven</b>	<b>119</b>
11.1	Grundsätzliche Überlegungen	119
11.2	Woran erkenne ich meine eigenen Beziehungsmotive?	122
11.3	Das Verstehen von Beziehungsmotiven von Interaktionspartnern	125
<b>12</b>	<b>Das Erkennen von Schemata</b>	<b>131</b>
12.1	Einleitung	131
12.2	Das Erkennen eigener Schemata	132
12.3	Wie erkenne ich Schemata bei Interaktionspartnern?	138
<b>13</b>	<b>Manipulationen</b>	<b>145</b>
13.1	Grundlegendes	145
13.2	Woran merke ich selbst, dass ich manipulierte?	146

## X Inhaltsverzeichnis

13.3	Woran merke ich, dass ich manipuliert werde?	148
13.3.1	Grundsätzliches	148
13.3.2	Die Durchschaubarkeit von Manipulationen	150
13.3.3	Störgefühle sind auch bei Manipulationen wichtig	151
13.3.4	Die Analyse von Images und Appellen	154
<b>14</b>	<b>Gegenstrategien</b>	157
14.1	Einleitung	157
14.2	Wie geht man mit hyper-allergischen Reaktionen um?	159
14.3	Wie geht man generell mit schwierigen Interaktionssituationen um?	163
14.4	Wie geht man mit Manipulationen um?	169
14.4.1	Grundsätzlicher Umgang	169
14.4.2	Strategie „Manipulation transparent machen“	172
14.4.3	Strategie: Auftrag klar ablehnen	177
14.4.4	Strategie: Authentische Verhandlung anbieten	177
<b>15</b>	<b>Einige Schlussbemerkungen</b>	179
15.1	Persönliche Blockaden	179
15.2	Innere Haltung	180
15.3	Normalität	180
15.4	Man ist nicht als Person gemeint	181
15.5	Akute Krisen	183
15.6	Vermeidung von Kontakt	184
15.7	Authentizität	185

# Über den Autor

**Prof. Dr. Rainer Sachse** ist Psychologischer Psychotherapeut, Begründer der „Klärungsorientierten Psychotherapie“ und Leiter des Instituts für Psychologische Psychotherapie (IPP) in Bochum; seine Arbeitsschwerpunkte sind Persönlichkeitsstile und Persönlichkeitsstörungen. Er hat zahlreiche Bücher über Psychotherapie und Persönlichkeitsstörungen verfasst, darunter einige satirische Ratgeber, wie man seine Beziehung, seine Karriere und sein Leben ruiniert; Rainer Sachse macht komplexe psychologische Sachverhalte allgemein verständlich und stellt sie humorvoll und einfühlsam dar.



# 1

## Einleitung: Worum es geht

In diesem Kapitel wird ausgeführt, was Thema und Anliegen des Buches sind: Wissen und Überlegungen zu schaffen, mit deren Hilfe eine Person besser mit problematischen Beziehungsgestaltungen umgehen kann, die sie ansonsten hilflos, ärgerlich o. a. machen.

Wir alle pflegen eine Vielzahl von Beziehungen und alle Interaktionspartner (IP) sind von ihrer Persönlichkeit her unterschiedlich. Viele von uns sind „pflegeleichte“ Interaktionspartner, mit denen man leicht „klarkommt“. Andere sind schwierig, sind empfindlich, fordernd, aggressiv, versuchen einen für ihre Zwecke einzuspannen u. ä.

Damit sind wir täglich in vielfältiger Weise Situationen ausgesetzt, bei denen es um Interaktionen geht: Man handelt einem IP gegenüber, der reagiert, man reagiert darauf usw.

Einige solcher Interaktionssituationen sind angenehm, weil wir uns mit der Person und dem, was sie tut, wohlfühlen.

Viele Situationen sind neutral: Sie lösen weder positive, noch negative Affekte oder Emotionen in uns aus.

Immer wieder gibt es aber auch „schwierige Interaktionssituationen“: Ein IP handelt in unvorhergesehener Weise, er reagiert gekränkt, beleidigt, aggressiv, was uns überraschen und hilflos machen kann. Es kann uns in eine Lage bringen, in der wir selbst nicht wissen, was wir tun sollen, ja in der wir sogar nicht verstehen, was der IP tut oder will.

Oder der IP versucht, uns zu manipulieren, uns zu Handlungen zu veranlassen, die wir nicht ausführen wollen, wir dann aber trotzdem ausführen, weil wir uns manipulieren lassen.

Alle solche sozialen Situationen kann man als „schwierige Interaktionssituationen“ bezeichnen, also als Situationen, die man nicht schnell durchschauen kann, die man unter Umständen nicht versteht und in denen man nicht wirklich effektiv handeln kann, obwohl man dringend handeln müsste.

Dieses Buch dient dazu aufzuzeigen, wie man besser mit solchen Situationen umgehen kann: Wie man sie schnell erkennt, sie analysieren und verstehen kann und wie man dann konstruktiv damit umgeht.



# 2

## Was sind schwierige Interaktionssituationen?

In diesem Kapitel wird erläutert, was soziale Situationen schwierig macht und warum daraus für eine Person Probleme entstehen können.

Alle Menschen nehmen zu einem großen Teil ihrer Zeit Kontakte zu anderen Menschen auf: Sie erzählen anderen von ihrem Leben, diskutieren über Politik, tauschen sich über Fußball aus, kommentieren das Handeln anderer, nehmen Stellung, kritisieren, fragen usw. usw.

Im Leben nahezu aller Menschen spielen *Beziehungen zu anderen Menschen* eine wesentliche Rolle: Beziehungen zu Partnern, Familienangehörigen, Freunden, Bekannten, Arbeitskollegen oder zu Leuten, die einem eher fremd sind wie Verkäufer, Vertreter, Politiker usw. Alle diese Personen, mit denen man Kontakt hat, sollen als *Interaktionspartner* (IP) bezeichnet werden, weil jeder Kontakt eine Interaktion ist: Man tut selbst etwas und der IP tut ebenfalls

etwas. Jeder kann die Initiative ergreifen und von sich aus etwas tun oder er reagiert auf das, was andere tun.

Die Verhaltensweisen in Kontakten sind sehr *individuell*: Man sagt, was man denkt, was man selbst glaubt, was man beim anderen erreichen will usw. Und man tut das so, wie man es gelernt hat und wie man es möchte: Dadurch verhalten sich die meisten Menschen sehr individuell und unterscheiden sich im Detail von anderen. Das ist Teil ihrer Individualität.

Dennoch unterliegen die Kontakte in einer sozialen Gemeinschaft bestimmten *Regeln*, d. h. es gibt Konsens darüber, was man *im Allgemeinen* tun oder nicht tun sollte: Man sollte andere nicht verletzen oder beleidigen, man sollte höflich sein, andere respektvoll behandeln usw.

Solche *sozialen Regeln* hat (fast) jeder von uns in der Biographie gelernt und wir haben diese Regeln damit „zu unseren Eigenen“ gemacht, es entwickeln sich sogenannte „Normen“, also „Vorschriften für uns selbst“, die uns sagen, was wir tun dürfen und sollen und was nicht.

Solche Normen (individuelle Standards) und Regeln (soziale Standards, also Erwartungen anderer an mein Handeln) sind sozial äußerst wichtig, denn sie regeln das Miteinander und machen einen IP *berechenbar*: Ich weiß, zumindest prinzipiell, was ich vom anderen erwarten kann, was der tun könnte und was er wahrscheinlich nicht tun wird. Ohne solche Normen und Regeln gibt es keine geordnete Kommunikation, sie sind die Elemente von dem, was man „Zivilisation“ nennen kann.

Und ich brauche solche Berechenbarkeiten, wenn ich mich auf einen Kontakt mit einem IP einlassen soll: Ich muss mich darauf verlassen, dass ich nicht plötzlich abgewertet, angegriffen u. ä. werde und davon ausgehen, dass man mich respektvoll behandeln will usw. Ohne eine solche „prinzipielle Berechenbarkeit sozialer Interaktionen“

würde ein soziales Chaos ausbrechen, was eine geordnete Gesellschaft unmöglich machen würde.

Dadurch entsteht eine Art von „Erwartungsraum“: Ich gehe davon aus, dass, trotz aller Individualität und Überraschungen im Detail, ich dennoch annehmen kann, dass die Kommunikation als Ganzes in bestimmten Bahnen verläuft. Hält sich ein IP an solche Regeln, entstehen für mich in aller Regel auch keine schwierigen Interaktionssituationen: Es passiert das, was ich im Prinzip vorher-sagen kann. Ich weiß zwar nie im Voraus, was ein IP *genau* tun wird, was *genau* mir ein IP erzählen wird, was er meint oder will, aber ich kann dennoch annehmen, dass er mich in bestimmter Weise behandeln wird und bestimmte Dinge eben nicht tun wird: *Die Kommunikation ist prinzipiell berechenbar*. Und da ich gelernt habe damit umzugehen, sind die daraus entstehenden Situationen auch bewältigbar. Und das genau ist wesentlich, denn es ermöglicht eine Kommunikation, einen sozialen Umgang miteinander, den Aufbau von Beziehungen usw.

Nun ist das zwar in der Regel so, nur leider gibt es dafür keine Garantien: Denn es gibt IP, die, aus bestimmten Gründen, mit denen wir uns noch befassen werden, von diesem Muster abweichen, die in einer Weise handeln, die den Regeln eben nicht entspricht, die eben nicht vorhersehbar war und auf die man deshalb auch nicht vorbereitet ist.

Zum Beispiel erzähle ich IP X, wie gut ich bei einem Examen abgeschnitten habe und erwarte, dass er darauf positiv reagiert, sich mit mir freut, mich lobt o. ä.; aber X lobt mich nicht, sondern reagiert ärgerlich, beleidigt und aggressiv. Offenbar habe ich ihn durch mein Handeln verärgert, ich habe irgendetwas bei ihm ausgelöst, was ich im Augenblick gar nicht verstehe. Das ist auch nicht erwartbar, ich verstehe es auch nicht, ohne dass ich über

spezielles Wissen verfüge und ich weiß auch nicht, wenn ich darauf nicht geschult bin, wie ich darauf reagieren soll.

Oder ich bitte IP Y um einen Gefallen und der lehnt schroff ab und beklagt sich darüber, ich würde ihn immer ausbeuten, was aber in gar keiner Weise meiner Wahrnehmung entspricht. Ich realisiere also ein Handeln, das ich selbst als „harmlos“ einstufe und von dem ich erwarte, dass es neutrale oder sogar positive Reaktionen erzeugen wird. Das tut es aber nicht: Es löst im Gegenteil negative, unter Umständen sogar sehr negative Reaktionen aus.

Oder ich sage IP Z, dass ich es gerne hätte, wenn er sich etwas anders verhält, ohne ihm etwas zu wollen, aber er reagiert äußerst gekränkt, beleidigt, ärgert sich und reagiert unter Umständen sogar aggressiv.

Oder meine Partnerin bittet mich, ihr ein Glas Sekt zu holen – ich gehe los, treffe einen alten Bekannten, rede mit dem und komme fünf Minuten „zu spät“ mit dem Glas Sekt zurück, denke mir nichts Böses und werde äußerst aggressiv angeschrien: „Da kann ich ja gleich allein auf die Fete gehen, man kann sich überhaupt nicht auf Dich verlassen!“ *o. ä.* Das kann mich, wenn ich über solches Handeln nicht Bescheid weiß, völlig fassungslos machen, *weil die Reaktion sich in keiner Weise verständlich aus der Situation ergibt.* Bei allem versuchten Verständnis kann einem da schon mal der Humor abhandenkommen.

Ein derartiges Handeln habe ich zwar ausgelöst (mein Handeln war der „Stimulus“), aber dennoch hat die Reaktion *im Wesentlichen etwas mit dem IP zu tun*, mit dessen Annahmen, Erwartungen und Interpretationen: Diese kenne ich aber oft gar nicht und weiß daher gar nicht genau, was ihn zu einem solchen Handeln veranlasst.

Oder ich bin in meinem Job schon überlastet, nehme an, dass alle Kollegen das merken und erwarte, dass sie sich rücksichtsvoll verhalten – und dennoch kommt Meier zu mir und sagt: „Du, ich habe heute Nachmittag etwas

vor – könntest Du die Akte XY für mich bearbeiten? Du kennst Dich in dem Thema sowieso besser aus als ich und außerdem schuldest Du mir noch was!“ Wenn ich auf ein solches Handeln nicht vorbereitet bin, kann ich unter Umständen fassungslos reagieren und die Akte annehmen, obwohl ich das gar nicht will und obwohl ich gar keine Zeit dafür habe.

In allen diesen Fällen tut ein IP etwas, was von den Erwartungen der Person abweicht. Das allein muss aber noch nicht ein Problem sein, da das Verhalten ja auch in einer positiven Weise abweichen kann: Ich dachte, dass ein IP auf meine Aussage neutral reagieren wird, tatsächlich reagiert er aber sehr freundlich. Dieses Handeln wird mich dann *überraschen*, es bringt mich aber nicht in Schwierigkeiten.

Ein Problem entsteht in aller Regel erst dann, wenn ein IP *mit seinem Handeln in negativer Weise von Erwartungen abweicht*: Ich erwarte, dass er neutral reagiert, aber er reagiert aggressiv; ich denke, dass er verständnisvoll ist, er nutzt aber die Situation aus.

In solchen Fällen ist die Handlung eben *nicht nur überraschend: Sie macht mir auch Probleme*. Denn ich bin persönlich betroffen, persönlich involviert, ich sollte deshalb handeln und das möglichst schnell, aber ich verstehe unter Umständen gar nicht, „was genau passiert“, bin nicht vorbereitet, habe unter Umständen gar keine Handlungsstrategien zur Verfügung u. a. Ich kann also nicht in angemessener Weise und/oder nicht schnell genug reagieren.

Solche Fälle sind Beispiele für sogenannte „*schwierige Interaktionssituationen*“, also für Situationen,

- in denen ein IP ein Handeln realisiert, das von Regeln und Erwartungen abweicht und das ich deshalb auch nicht erwartet habe;
- das mich aber *persönlich betrifft*, das „mich meint“, also für mich relevant ist;
- oder mich unter Umständen provoziert, verletzt, kränkt u. ä. oder das mich für seine Zwecke einspannt;
- für die ich aber entweder gar keine Handlungsalternativen habe oder durch die ich so irritiert bin, dass mir so schnell nichts einfällt;
- ich aber deutlich den Eindruck habe, ich *sollte* reagieren und zwar schnell;
- wobei aber der Zeit- und Handlungsdruck meine Kreativität und Problemlösefähigkeit zusätzlich blockiert.

Also handle ich entweder gar nicht oder mache spontan etwas, was aber im Grunde ungünstig ist, unsinnig ist, den IP in seinem Handeln bestärkt oder mich noch mehr in Schwierigkeiten bringt.

Ein wesentlicher Punkt, der sehr oft solches Handeln von IP so schwierig macht, ist, *dass ich nicht verstehe, was gerade passiert*: Ich verstehe nicht, was der IP genau macht, warum er es macht, was er eigentlich will und ich habe auch deshalb keine Ahnung, wie ich angemessen darauf reagieren kann.

Wenn ich in einem solchen Fall dennoch einfach spontan handele, dann ist das so, als wollte ich im Dunkeln ein Kaninchen jagen und würde einfach mal ins Dunkle schießen: Die Wahrscheinlichkeit, das Kaninchen zu treffen, ist gering, aber die Wahrscheinlichkeit, damit irgendwo erheblichen Schaden anzurichten, ist erheblich höher!

Ein unüberlegtes Handeln ist in solchen Situationen im Grunde wenig empfehlenswert.

Solche Arten von (problematischen) Handlungen können nun jedem Menschen mal unterlaufen: Auch jeder von uns bringt IP gelegentlich in solche schwierigen Situationen. Das liegt daran, dass wir alle aufgrund unserer Biographie an bestimmten Stellen empfindlich sind, heftiger reagieren als es notwendig wäre oder so reagieren, wie es ein IP eben nicht erwartet.

Daher sind Handlungen, die IP in schwierige Interaktionssituationen bringen, aus der individuellen Perspektive betrachtet *normal*: Sie kommen immer wieder vor und wir alle realisieren sie, also macht es keinen Sinn, sie als „pathologisch“, „unmoralisch“, „absonderlich“ o.a. zu bezeichnen: Vielmehr sind sie ein integraler Bestandteil dessen, was man als „Mensch-sein“ bezeichnen kann.

Allerdings gibt es hier Varianz: Es gibt Personen, die aufgrund eigener Empfindlichkeiten auf bestimmte Situationen häufig und heftig reagieren.

Es gibt aber auch Personen, die *in sehr vielen Situationen* unerwartet, heftig, unvorhersehbar reagieren und die deshalb IP sehr *oft* in schwierige Interaktionssituationen bringen.

Mit diesen Personen Kontakt zu haben oder haben zu müssen, kann sehr anstrengend, unangenehm, verunsichernd u. a. sein und eine Person vor große Herausforderungen stellen. Man hat irgendwann keine Lust mehr auf solche Personen, vermeidet Kontakt und baut natürlich auch keine wirklichen Beziehungen zu ihnen auf.

Solche Personen realisieren ein solches problematisches Interaktionsverhalten meist deshalb, weil sie sogenannte „Persönlichkeitsstile“ oder sogar sogenannte „Persönlichkeitsstörungen“ aufweisen (vgl. Sachse, 1997, 1999, 2001, 2002, 2004, 2013, 2018a, 2018b, 2019a, 2019b; Sachse et al., 2010): Sie weisen in ihrer Persönlichkeit Aspekte auf, die sie dafür prädestinieren, auf bestimmte Handlungen anderer „allergisch“ oder sogar „hyperallergisch“,

also auf minimale Stimuli mit heftigen Reaktionen zu reagieren. („Hyperallergisch“ ist eine Metapher, die deutlich machen soll, dass das Verhalten ähnlich funktioniert wie eine Allergie: Minimale Stimuli (z. B. Pollen) lösen eine äußerst starke, dysfunktionale Reaktion aus.) Etwas sehr Ähnliches passiert auch in der Psyche: Eine harmlose Frage („Hast Du die Prüfung geschafft?“) löst bei einer Person, die bestimmte Selbstzweifel hat („Ich bin ein Versager.“) eine Interpretation aus, die der Fragende nicht beabsichtigt und nicht vorhergesehen hat („Der glaubt wohl, ich habe die Prüfung wieder vergeigt!“). Und auf *diese Interpretation reagiert er* ärgerlich, weil er denkt: „Der wertet mich ab.“ Also wird er ärgerlich. Im Grunde reagiert er gar nicht auf die Frage selbst, sondern darauf, „was er mit der Frage macht“!

Und dies ist ein Aspekt, den Menschen gerne ignorieren: Dass keiner von uns wirklich auf „objektive Situationen“ reagiert, sondern dass wir alle Situationen immer aufgrund unserer Annahmen, Einstellungen, Vorurteilen, Erwartungen usw. *interpretieren*. Und jeder Mensch interpretiert eine Situation ein bisschen bis massiv anders und wird deshalb auch ein bisschen bis massiv anders reagieren.

Personen können aber IP auch dadurch häufig Probleme machen, indem sie starke Neigungen haben, IP zu manipulieren, sie für eigene Zwecke „einzuspannen“ und reagieren aggressiv, wenn IP sich nicht manipulieren lassen (vgl. Sachse, 2007, 2014, 2016a, 2016b, 2018a; Sachse & Sachse, 2018).

Wir alle sind im Alltag solchen schwierigen Interaktionssituationen ausgesetzt und wir alle kennen Personen, die uns häufig in solche Situationen bringen. Und solche Situationen können recht unangenehm sein.

In diesem Buch möchte ich den Lesern eine Möglichkeit eröffnen, besser mit solchen Situationen umgehen