

Übung zum „Umdenken“ – Aufdecken typischer Denkmuster

Nur allzu häufig unterstellt man seinen Mitmenschen in bestimmte Absichten/Beweggründe, die ihr Verhalten leiten und die überdies mit unserer Einschätzung/Sichtweise übereinstimmen. Ebenso häufig liegt man damit (völlig) falsch. Lassen Sie sich daher auf folgende Übung ein:

- 1) Listen Sie das von Ihnen kritisierte Verhalten Ihres Kontrahenten auf.
- 2) Sodann ordnen Sie diesem jeweils die von Ihnen – wohl gemerkt vermuteten – Absichten zu.
- 3) Als nächstes versuchen Sie bitte, alternative Beweggründe/Absichten für die jeweiligen Verhaltensweisen zu finden und, wenn Sie mögen,
- 4) die Wahrscheinlichkeit dieser Beweggründe einzuschätzen.

VERHALTEN	VERMUTETE BEWEGGRÜNDE	ALTERNATIVE BEWEGGRÜNDE	WAHRSCHEINLICHKEIT			
			sehr hoch	denkbar	gering	unmöglich
1)	•	•				
	•	•				
	•	•				
2)	•	•				
	•	•				
	•	•				
3)	•	•				
	•	•				
	•	•				