

# Selbstsicheres, selbstunsicheres und aggressives Verhalten

(Seite 1 von 2)

## Was ist Selbstsicherheit?

Selbstsicherheit kann als **goldene Mitte zwischen den beiden Extremen Aggressivität und Selbstunsicherheit** definiert werden.

Selbstsicheres Auftreten sollte nie mit Aggressivität verwechselt werden.

- Das **Ziel selbstsicheren Verhaltens** ist aufrichtige und direkte Kommunikation.
- Das **Ziel aggressiven Verhaltens** ist dagegen, andere zu beherrschen, den eigenen Willen auf Kosten anderer durchzusetzen.
- Das **Ziel selbstunsicheren Verhaltens** ist es, jeglichen Konflikt zu vermeiden, was gewöhnlich bedeutet, dass man seine eigenen Wünsche denen anderer unterordnet.

**Wenn wir uns aggressiv verhalten**, sind wir unsensibel gegenüber den Rechten anderer und drücken uns in einer Art und Weise aus, die auf diese erniedrigend, demütigend oder nötigend wirkt.

**Wenn wir uns selbstunsicher verhalten**, machen wir uns selbst zu den Opfern eines Aggressors. Entweder wir sagen dem anderen nicht, was wir wünschen oder denken, oder wir versuchen, unsere Ziele auf Umwegen zu erreichen.  
 Wir lassen andere für uns bestimmen und in unsere Rechte eingreifen.

**Wenn wir selbstsicher sind**, treffen wir unsere eigene Wahl, ohne andere zu schädigen oder uns durch sie schädigen zu lassen.



# Selbstsicheres, selbstunsicheres und aggressives Verhalten

(Seite 2 von 2)

## Selbstunsicheres Verhalten

Charakteristisch für selbstunsicheres Verhalten ist es u. a., dass die eigenen **Gefühle, Bedürfnisse** und Vorstellungen **nicht geäußert**, die **eigenen Rechte ignoriert** und anderen Eingriffe in diese gestattet werden.

Ein solches Verhalten ist gewöhnlich **emotional nicht aufrichtig, indirekt, gehemmt, selbstverleugend**.

Der selbstunsichere Mensch erlaubt anderen, an seiner Stelle zu wählen; er ist **oft ängstlich** und **enttäuscht von sich selbst** und reagiert später vielleicht aufgebracht und wütend. Er hofft, dadurch unangenehme und riskante Situationen zu vermeiden und Konfrontationen, Spannungen und **Konflikten auszuweichen**. Das Problematische an diesem Verhalten ist, dass er **meist nicht erreicht, was er im Grunde will**; sein Groll staut sich auf, und er **fühlt sich** in seiner Haut **nicht wohl**.

## Aggressives Verhalten

Kennzeichnend für aggressives Verhalten ist, dass eigene **Gefühle, Bedürfnisse** und Ideen **auf Kosten anderer geäußert werden**, dass man für seine eigenen Rechte eintritt, aber die **Rechte anderer ignoriert**, dass man **andere zu beherrschen** oder zu **demütigen** sucht. Zwar fördert dieses Verhalten die Selbstdarstellung, aber es zeugt auch von einer **Abwehrhaltung**, es ist **feindselig**, und man schadet sich letztlich selbst damit.

Der aggressive Mensch versucht, Entscheidungen für sich selbst und für andere zu treffen, mit dem Ergebnis, dass er zuletzt meistens wütend und **selbstgerecht** reagiert und **später möglicherweise Schuldgefühle** hat.

Er reagiert auf diese Weise seine aufgestaute Wut ab, und manchmal erreicht er damit auch sein Ziel, zumindest kurzfristig. Das Problem ist jedoch, dass er sich **von den anderen Menschen entfernt** und sich zuletzt oft **frustriert, verbittert** und **einsam** fühlt.

## Selbstsicheres Verhalten

Selbstsicheres Verhalten zeichnet sich dadurch aus, dass die eigenen **Gefühle, Bedürfnisse** und Vorstellungen **geäußert** werden und dass man **für seine legitimen Rechte eintritt, ohne die Rechte anderer zu schmälern**. Dieses Verhalten ist gewöhnlich **emotional ehrlich** und **direkt, fördert die Selbstdarstellung** und das **Selbstwertgefühl**.

Der selbstsichere Mensch trifft seine Entscheidungen selbst, er ist gewöhnlich zuversichtlich und hat eine **positive Einstellung zu sich selbst**, sowohl während er selbstsicher agiert als auch nachher.

Er **erreicht meist seine Ziele**, aber selbst wenn das nicht geschieht, ist er positiv zu sich selbst eingestellt im Bewusstsein, dass er sich richtig verhalten hat. Sein selbstsicheres Verhalten **stärkt das gute Gefühl**, das er sich selbst gegenüber hat, **hebt sein Selbstvertrauen** und führt ihn zu **freieren, ehrlicheren Beziehungen** mit anderen.

