

Acht Positionen im Kiesler-Kreis

1. Dominant-offen

Die Person übernimmt die Führung und weiß, dass ihre Ansage gehört wird. Sie kennt ihre natürliche Autorität und weiß, dass andere sich gern von ihr beraten lassen.

Stimme: Die Stimme ist klar, selbstbewusst deutlich, auch angemessen laut. Die Person sagt direkt, was ihr wichtig ist.

Körperhaltung: Aufrechter Stand mit geradem Rücken, Blickkontakt haltend und offener Gesichtsausdruck. Die Körperhaltung bringt zum Ausdruck, dass diese Person zielgerichtet handelt.

Innere Haltung: Erwinnere dich an eine Situation, in der du klar dein Anliegen genannt hast und auch danach gehandelt hast. Es ist in Ordnung, wenn andere sich nicht beteiligt haben, du hast dein Ziel nicht aus den Augen verloren und hast es erreicht. Du hast formuliert, dass es dich freut, wenn der andere sich gern beteiligt.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Jetzt ziehen wir die Schuhe an und dann geht es raus.“

Wortwahl bei Begrenzung mit einem Nein: „Nein, Süßigkeiten gibt es nach dem Mittagessen.“

2. Freundlich-dominant

Die Person kann freundlich die Führung übernehmen, ist offen, nah und selbstbewusst. Ihr fällt es leicht, spontan ihre Gefühle zu zeigen. Sie ist klar in den Regeln, aber auch flexibel.

Stimme: Der Tonfall ist freundlich und gleichzeitig bestimmt.

Körperhaltung: Aufrechte Haltung; einladend lächelnd den Blickkontakt haltend; das Kind sanft berühren.

Innere Haltung: Erwinnere dich an eine Situation, in der du entspannt dein Anliegen mitgeteilt hast, dabei innerlich sicher warst und dem anderen zugewandt bleiben konntest. Du hast dich nicht gerechtfertigt oder verteidigt, sondern klar und transparent mit festem Stand deine Position vertreten. Auch wenn der andere eine gegenteilige Ansicht hat, bleibst du offen interessiert für seine Sicht der Welt und in Kontakt. Du kannst ihm Raum geben, sich mitzuteilen.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Ich schlage vor, wir essen jetzt und später lese ich euch noch was vor!“ „Jetzt kannst du entscheiden, ob ich dir die Schuhe anziehe oder ob du das selbst tust.“

Wortwahl bei Begrenzung mit einem Nein: „Ich habe gehört, du willst die Schokolade. Ich sage Nein, weil es jetzt erst das Mittagessen gibt.“ Den Frust des Kindes empathisch begleiten, ohne seinen Schmerz durch Nachgeben verringern zu wollen.

3. Freundlich-nah

Die Person ist warmherzig, offen, kooperativ, hilfsbereit und wertschätzend. Sie zeigt ihre Gefühle und kann den anderen liebevoll wahrnehmen.

Stimme: Die Stimme ist warm, mit einer normalen Lautstärke

Körperhaltung: Die Körperhaltung ist zugewandt und offen, der Blickkontakt wird lächelnd und freundlich gehalten. Das Kind wird berührt, wenn es das wünscht und es nicht ablehnt.

Innere Haltung: Erwinnere dich an eine Zeit, wo du verliebt warst. Wie war deine Stimme, wie war deine Erwartungshaltung dem anderen gegenüber?

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Ich würde jetzt gern mit dir zusammen in den Garten gehen. Ich freue mich, wenn du es auch möchtest.“

Wortwahl bei Begrenzung (führt nicht zum Erfolg): „Ach, es wäre so schön, wenn du jetzt aufhörst, um Schokolade zu betteln!“

4. Freundlich-unterwürfig

Die Person ist unsicher, der Blick ist fragend nach unten gerichtet und sie hofft auf Zustimmung. Sie ist schnell verunsichert, lobt übertrieben und ist fast schmeichlerisch. Sie wirkt hilfsbedürftig.

Stimme: Eher leise und fragend, nach Zustimmung suchend. Die Sätze werden verunsichert mehrfach wiederholt.

Körperhaltung: Gebeugt, schüchtern lächelnd und zum anderen aufblickend.

Innere Haltung: Erwinnere dich an eine Situation mit einer Autoritätsperson, in der du dich abhängig und klein gefühlt hast. Du konntest nicht darauf vertrauen, dass der andere Interesse für dein Anliegen zeigen würde. Dieser andere Mensch könnte auch deine Nachbarin sein, die du bittest, auf dein Kind aufzupassen und du fürchtest, dass es dir nicht erlaubt ist, um Hilfe zu bitten.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Ich könnte dir noch beim Aufräumen helfen und es wäre so schön, wenn du mitmachen würdest ... Aber nur, wenn du das wirklich auch willst. Vielleicht ist es schön, wenn wir danach noch was spielen, doch vorher das Spielzeug gemeinsam aufräumen?“

Wortwahl bei Begrenzung (führt nicht zum Erfolg): „Wie schön wäre es, wenn wir jetzt Zähneputzen gehen würden. Es ist schon spät, und danach kannst du auch noch was vorgelesen bekommen.“

5. Unterwürfig-verschlossen

Die Person ist demütig und bescheiden. Sie hat die Überzeugung, dass die Welt ihr keine Bedeutung beimisst und sie übersehen wird. Entsprechend unbedeutend und unsichtbar fühlt sie sich in der Welt.

Stimme: Die Stimme ist leise, mit sehr wenig Modulation, auch etwas brüchig. Schweigen wird bevorzugt.

Körperhaltung: Die Schultern und der Kopf sind gesenkt, die Person wirkt zusammengekauert und schwach, auch deprimiert, verhärtet. Der Blick ist gesenkt auf den Boden gerichtet.

Innere Haltung: Erinnere dich an eine Person, die du kennst, die nicht auffallen will, die ruhig und schüchtern wird und ihr Anliegen nicht vertritt.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Ich weiß ja nicht, ob ich hier einen kleinen Raum bekomme, wo ich meine Sachen hinlegen darf ...“

Wortwahl bei Begrenzung: „Wenn ich zu dem Thema gefragt würde, würde ich Nein sagen.“

6. Feindselig-unterwürfig

Die Person zeigt wenig mimischen Ausdruck, ist zurückgezogen, zurückhaltend, ängstlich nervös, isoliert, einsam und gleichzeitig still vorwurfsvoll leidend.

Stimme: Die Stimme ist leise, nuschelnd, nörgelnd und indirekt anklagend. Das Leben hat der Person tatsächlich Ungerechtigkeiten beschert, die schulterzuckend wiederholt erzählt werden.

Körperhaltung: Die Arme sind verschränkt, die Augen werden seufzend nach oben gerollt. Es ist nicht vorstellbar, dass der andere mit guten Absichten kommt und gern kooperativ ist.

Innere Haltung: Das Leben bedeutet Leiden und ist ungerecht. Das Glück besucht nur andere Menschen. Gleichzeitig beklagst du dich und andere sollen es hören, wie unfair sich das Leben für dich gestaltet.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Nachdem ich heute schon alles geputzt habe, kann ich wohl nicht damit rechnen, dass du dein Spielzeug mal aufräumen wirst. Du weißt gar nicht, wie schwer du mir das Leben machst.“

Wortwahl bei Begrenzung: „Verlang nicht jetzt von mir, dass ich dir das erlauben kann.“

7. Feindselig-distanziert

Die Person ist kühl distanziert, geht nicht in den Kontakt, ist nicht interessiert an der anderen Person. Sie ist übergriffig, ablehnend und streitsüchtig. Sie ist offen im Angriff und lässt den anderen nicht zu Wort kommen.

Stimme: Die Stimme ist kalt, schneidend und abweisend.

Körperhaltung: Angreifend, aufrechtstehend; der anderer wird auch weggeschubst. In der Mimik kommt Abschätzigkeit zum Ausdruck.

Innere Haltung: Mich interessiert nicht das Erleben anderer Menschen. Sie sind es nur auf ihren Vorteil bedacht. Deshalb lasst mich alle in Ruhe.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Du machst, was ich dir gesagt habe, ohne Widerrede!“

Wortwahl bei Begrenzung: „Nein, keine Diskussionen! Mir ist egal, was du davon denkst.“

8. Feindselig-dominant

Die Person ist rachsüchtig, bestrafend, belehrend, beleidigt. Sie bringt Anschuldigungen und Vorwürfe mit einem scharfen Ton vor. Sie ist angriffslustig und wird in einer Auseinandersetzung Recht behalten.

Stimme: Die Stimme ist laut und befehlend, aggressiv und herausfordernd.

Körperhaltung: Bedrohliche und aufrechte Körperhaltung, die Hände in die Hüften gestemmt, durchdringender Blick.

Innere Haltung: Bevor du von der Welt nicht ernst genommen wirst, zeigst du, wer der Stärkere ist, und der andere hat zu gehorchen! Im positiven Sinne zeigst du deutlich, dass du deine Grenze setzt und du bereit bist, für sie einzustehen.

Wortwahl beim Zugehen auf den anderen: „Wie kannst du es wagen, hier was zu sagen? Mach jetzt ohne Widerrede, was ich dir gesagt habe, und zwar sofort!“

Wortwahl bei Begrenzung: „Nein die Computerzeit ist jetzt zu Ende. Das ist nicht zu verhandeln!“