

Situationsanalyse nach CBASP – Beispiel: Neue Kollegen, der Döner und ich

I. Explorationsphase

1. Situationsbeschreibung	<p>Beschreibe, was passiert ist (aus der Beobachterperspektive mit Anfangs- und Endpunkt der Situation)!</p> <p><i>Ich hatte ein Vorstellungsgespräch und soll, bevor ich den Job bekomme, mit den eventuell neuen Kollegen essen, um zu schauen, „ob wir zusammen passen“. Es gibt Döner. Alle stehen um die Bude rum und unterhalten sich. Ich stelle mich dazu, esse mit und gehe dann wieder.</i></p>
2. Interpretation der Situation	<p>Was bedeutet das für Dich? Wie hast Du die Situation gelesen?</p> <p><i>- worst case: fremde Menschen, Prüfsituation, und dann auch noch einen kleckernden Döner in der Hand</i></p> <p><i>- Ich bin nicht gut genug, dass ich zur extra Prüfung muss</i></p> <p><i>- sie finden mich doof/ scheu/sprachlos/seltsam gekleidet</i></p> <p><i>- ich bin es nicht wert, unter ihnen zu sein, die sind ja alle eh viel besser/gutaussehender als ich</i></p> <p><i>- ich halte das nicht aus, vielleicht wäre es besser, ich lasse diesen Job</i></p>
3. Verhalten in der Situation	<p>Gestik, Mimik, Tonfall, Blickkontakt, was hast Du gesagt, getan?</p> <p><i>Ich rede so wenig wie möglich, esse so wenig wie möglich, vermeide Blickkontakt, bin angespannt, bin wie erstarrt, versteinert</i></p>
3a. Wo ordnest Du Dein Verhalten auf dem Kiesler-Kreis ein?	<p><i>feindselig-unterwürfig</i></p>
4. Tatsächliches Ergebnis der Situation	<p>Wie ist die Situation ausgegangen?</p> <p><i>Ich habe das Essen irgendwie überlebt, aber schön war es nicht</i></p>
5. Erwünschtes Ergebnis der Situation	<p>Was wolltest Du eigentlich tun? Wie hättest Du Dir gewünscht, dass diese Situation ausgeht?</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>- Das Essen einfach genießen und locker-flockig mit den andern plaudern/Smalltalk halten</i> <i>- Keine Gedanken darüber machen, wie die andern mich finden</i> <i>- Freuen, dass ich so nette Menschen kennen gelernt habe, dass ich einen tollen neuen Job bekommen werde, dass meine Chefin so umsichtig war, auch mir die Gelegenheit zu geben, die andern zu „prüfen“</i> <p><i>-> wichtig: Ein realistisches Ziel/Ergebnis wählen! Ich kann nicht in den Kopf der andern schauen und deren Gedanken manipulieren. Aber ich kann meine Gedanken umpolen, so dass ich mich in dieser an sich netten Situation in mir selbst wohl fühle.</i></p>
6. Vergleich des tatsächlichen mit dem gewünschten Ergebnis	<p>Stimmen beide überein?</p> <p><i>Nein.</i></p>

II. Lösungsphase

<p>1. Revision irrelevanter & unzutreffender Interpretationen</p>	<p>Wie haben Deine einzelnen Interpretationen dazu beigetragen, dass Du Dein erwünschtes Ergebnis erreichst?</p> <p><i>–worst-case: fremde Menschen, Prüfsituation, und dann auch noch einen kleckernden Döner in der Hand.</i></p> <p><i>–Ich bin nicht gut genug, dass ich zur extra Prüfung muss</i></p> <p><i>–sie finden mich doof/ scheu/sprachlos/seltsam gekleidet</i></p> <p><i>–ich bin es nicht wert, unter ihnen zu sein, die sind ja alle eh viel besser/gutaussehender als ich</i></p> <p><i>–ich halte das nicht aus, vielleicht wäre es besser, ich lasse diesen Job</i></p> <p><i>–ich falle gleich in Ohnmacht</i></p> <p><i>-> keine der Interpretationen hat dazu beigetragen, mein gewünschtes Ergebnis zu erreichen.</i></p>
<p>2. Schlachtruf! Hilfreicher Gedanke!</p>	<p>Ein Gedanke, der die Situation ändern kann!</p> <p><i>Alles ist gut!</i></p> <p><i>Dir kann nichts passieren!</i></p> <p><i>Genieß es!</i></p> <p><i>Du bist genau richtig!</i></p>
<p>3. Wie hättest Du Dich anders verhalten können?</p>	<p>Beschreibe, wie Du Dich alternativ verhalten hättest könne. Übe das, wenn möglich, in einem Rollenspiel.</p> <p><i>Kollegen stehen an der Bude, ich komme dazu.</i></p> <p><i>Kollegen: Hallo! Schön Dich zu sehen, wer bist Du denn?</i></p> <p><i>Ich: Patricia, ich fange vielleicht bald bei Euch an, und ich freu mich, Euch heute schon mal kennenzulernen! Wer seid Ihr denn?</i></p> <p><i>Kollegen: Die und der und die und der...Wollen wir einen Döner holen?</i></p> <p><i>Ich: Oh ja, gerne...</i></p> <p><i>Und dann stehen wir zusammen, ich habe keinen Druck, was sagen zu müssen, sondern bin einfach ich und genieße den Döner.</i></p>
<p>4. Was hast Du eben erlebt/gelernt?</p>	<p>Beschreibe, wie es Dir in dem Rollenspiel/mit dem alternativen Verhalten erging, was Du dabei erlebt hast.</p> <p><i>Es fühlt sich so gut an, selbst bestimmen zu können, wie man behandelt wird. Endlich frei zu sein, nicht gefangen in negativen Gedanken. Ein eigenständiger Mensch, der durch sein Auftreten wirkt. Ich muss nicht weinen, flüchten oder aggressiv werden. Und es hat überhaupt nicht weh getan.</i></p>
<p>4a. Dein Verhalten auf dem Kiesler-Kreis</p>	<p><i>freundlich-dominant</i></p>
<p>5. Wie kannst Du das Erlebte auf andere Situationen übertragen?</p>	<p><i>Ich habe keine Angst mehr, auf Fremde zuzugehen, vor Smalltalk oder einem gemeinsame Essen.</i></p>