

## Handout zu Aktivität 16: Werde Assertive!

1. Denken Sie an eine Zeit und eine Situation, in der Sie nicht genug bestimmt waren.

Was ist passiert? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was haben Sie gemacht? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie haben Sie sich gefühlt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Denken Sie nun an einen besseren Weg, um eine mögliche ähnliche Situation in der Zukunft zu bewältigen. Schreiben Sie eine bessere Antwort auf und üben Sie es. Wenn es möglich ist, in einer Gruppe zu arbeiten, dann nehmen Sie ein Rollenspiel oder/und Simulation eines möglichen zukünftigen Ereignisses.

3. Denken Sie an eine Zeit, in der Sie in der Kommunikation streng oder aggressiv waren.

Was ist passiert? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was haben Sie gemacht? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie haben Sie sich gefühlt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Denken Sie an einen besseren Weg, um diese Situation in der Zukunft zu bewältigen. Schreiben Sie eine bessere Antwort und üben Sie es. Wenn es möglich ist, in einer Gruppe zu arbeiten, dann nehmen Sie ein Rollenspiel oder/und Simulation eines möglichen zukünftigen Ereignisses.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

**Ressourcen:** 1. Angepasst von: Emotionale Intelligenz, Daniel Goleman (überarbeitet am 28. Januar 2003).



2. Bercko Sonja. 2009.  
psychosoziale Rehabilitation. Institut für Integra

Beratungsbroschüre für

Dieses Handout ist Teil des Erasmus+ Projekts „How Micro can Aggression be?“Projektnummer  
2021-1-NL01-KA220-VET-000034782.

Diese Mitteilung spiegelt nur die Ansichten des Verfassers wider, und die Kommission kann nicht  
für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union