



Umgang mit respektlosen Verhalten

- Es gibt keine Patentrezepte, aber hilfreiche Strategien.
- Poker-Face und Power-Pose einsetzen. Lassen Sie Emotionen aus dem Spiel. Geben Sie dem Respektlosen keine Macht!
- Abstand gewinnen. Respektlosigkeit nicht persönlich nehmen.
- Situation und eigene Verfassung reflektieren.
- Versehen oder Absicht, Ausmaß und Häufigkeit sind entscheidend, ob und wie auf Respektlosigkeit reagiert werden muss.
- Direkt nachfragen bzw. konfrontieren, dabei höflich und sachlich bleiben.
- Mit Ich-Statements deeskalieren, eigene Gefühle verbalisieren, Wünsche kommunizieren.
- Notfalls Konsequenzen aufzeigen und auch umsetzen.
- Problematik öffentlich machen. Verbündete suchen und Unterstützung holen.

