

# Meine Leitsätze im Umgang mit irritierenden Situationen

Irritation ist keine Schwäche.

Man kann mir vertrauen, auch wenn ich Grenzen setze.

Ich formuliere meine Grenzen klar.

Ruhig,  
freundlich und  
souverän, auch  
wenn es schwer  
fällt.

Zwei verschiedene Ansätze -  
beide können richtig sein

Ich gebe einen Rahmen für Mitbestimmung.

Ich muss nicht jede Kröte schlucken

Ich lasse mir Zeit um die richtigen Worte zu finden

Ich kann  
nicht jedes  
Problem  
lösen.  
manches  
muss ich  
aushalten  
lernen

Ich äußere meine Meinung, Bedenken etc klar und sachlich  
und transportiere meine Emotionen fair und bei mir bleibend.

Nicht alle Menschen werden mich verstehen

Durch Einstellungen entstehen Handlungen, welche aus Emotionen ausgelebt  
werden - werden können. Daraus nehme ich mir, dass ich es nicht  
personalisiere, Stimmung(en) aushalte und bei mir bleibe.

Ich kann auch meine Fehler eingestehen und mich ändern

Ich kann mir Zeit verschaffen, atmen, nachdenken .. ich muß nicht sofort  
antworten oder immer eine sofortige Lösung haben

Ich bleibe mir selbst und meinen Werten treu.

Konzentration auf das Problem und lösungsorientiert arbeiten