

PROJEKTIONEN UND ÜBERTRAGUNGEN

Nach Gührs & Nowak: Training Gesprächsführung (2018)

Das folgende kleine Gedankenexperiment kann Ihnen helfen, möglichen Übertragungen und Projektionen auf die Spur zu kommen, die ihre Kommunikation mit anderen Menschen beeinträchtigen.

Übertragungen:

Denken Sie an eine Person, in deren Gegenwart Sie starke Abneigung empfinden und die bei Ihnen heftige negative Gefühle auslöst. Rufen Sie sich ein Bild von dieser Person in Erinnerung bzw. eine Situation, in der Sie dieses Unbehagen besonders deutlich gespürt haben.

- Vergegenwärtigen Sie sich, wie diese Person aussieht, wie sie sich bewegt, wie sie Kontakt aufnimmt und wie sie in Gestik und Mimik mit Ihnen und anderen kommuniziert.
- Erinnert Sie irgendetwas an dieser Person an jemanden, der/die Ihnen früher einmal begegnet ist und Ihrem Leben eine wichtige Rolle gespielt hat?
- Wenn ja: Wer war diese Person? Wie hat sie sich Ihnen gegenüber verhalten? Wie standen Sie zu ihr und wie haben Sie damals innerlich und äußerlich darauf reagiert?

Haben Sie einen „Irrtum in Bezug auf Zeit, Ort und Person“ entdeckt?
Und was bedeutet das für Ihren künftigen Umgang mit dieser Person?

Projektionen:

Denken Sie jetzt an Verhaltensweisen oder Eigenschaften, die Sie bei anderen Menschen besonders negativ finden.

- Kennen bzw. kannten Sie Anteile davon heute oder früher auch bei sich selbst?
- Wenn ja: Wie stehen bzw. standen Sie zu diesen Ihren Persönlichkeitsaspekten? Überwiegen dabei Akzeptanz oder Ablehnung?
- Welche Reaktionen haben Sie dazu als Kind von Ihren wichtigsten Bezugspersonen erfahren?

Haben Sie Anteile des „eigenen Balkens im Auge“ entdeckt?
Und was bedeutet das für Ihren künftigen Umgang mit diesem Persönlichkeitsaspekt bei sich selbst und anderen?