

Mediengruppe KLM&T
**BEST
SELLER**

Nr. 12 • 14. März 2018 • Deutschland € 0,99

WOCHE der FRAU

Bekannt
aus der
TV-Werbung

15
Seiten
Rätselspaß

Nur
0,99
€

Jede Woche topaktuell!



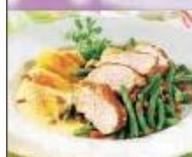
S.10
Michelle Hunziker
Säure-Attentat!
Todesangst um Tochter Aurora



Andy Borg
**Schockierende
Enthüllung**
Muss er jetzt um seinen
guten Ruf fürchten? S.66



Meghan Markle
Im Luxus-Wahn!
Ihr Kaufrausch
sorgt für Ärger S.8



**Frühlingsfrischer
Festgenuss**
S.37



Uschi Glas

Sieg der Mutterliebe!

Endlich kann sie
ihrem Sohn verzeihen S.6

- Österreich € 1,30
- Schweiz CHF 2,80
- Belgien € 1,50
- Italien € 1,40
- Frankreich € 1,40
- Spanien € 1,40
- Niederlande € 1,40
- Griechenland € 1,40
- Portugal (incl.) € 1,40
- Dänemark € 1,40
- Österreich NZR 19,00
- Ungarn Ft. 800



Fotomontage

Neue Erkenntnisse der Hirnforschung So meistern Sie jeden Zoff mit Gelassenheit

Streitereien in der Familie, am Arbeitsplatz oder unter Nachbarn kommen immer wieder mal vor. Die Kunst besteht darin, richtig damit umzugehen. *Douglas E. Noll*, Autor und Rechtsanwalt, sagt dazu: „Deeskalation erfolgt, wenn wir beim Streiten nicht auf Worte hören, sondern den anderen wissen lassen, dass wir seine Emotionen wahrnehmen.“

THEMA DER WOCHE

In seinem Buch (s. rechts) stellt er fünf Techniken und viele Beispiele zu verschiedenen Lebens-themen nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung vor, die selbst cholerische oder provokante Menschen schnell besänftigen. Sein Tipp für al-

le Bereiche: „Ignoriere die Worte. Errate die Gefühle, die sich hinter den Worten verbergen. Spiegel die Gefühle deinem gegenüber in direkten Du-Sätzen zurück, z. B. ‚Du bist wütend, frustriert, traurig...‘ Keine Ich-Sätze verwenden!“

► Nicht ausflippen

Wichtig ist es auch, keine Fragen zu stellen. Sprechen Sie in einem eher plauderhaften

Tonfall, sofern dies angebracht ist. Hören Sie nach 90 Sekunden auf oder wenn Sie eine Entspannungsreaktion beobachten (Ihr Gegenüber fühlt sich verstanden) – je nachdem, was zuerst eintritt. Manchmal kann es ebenso hilfreich sein, tief durchzuatmen, bevor man ausflippt. Oft stellt sich heraus, dass das Gegenüber – egal ob Chef, Mann oder pubertierenden Kind – sich ungeliebt, verärgert, nicht ernst genommen oder frustriert fühlt. Ziel der Deeskalationsmethode ist es, den anderen nicht anzubrüllen, sondern seine Gefühle zu erraten und auf diese einzugehen. Das sollte man vorher in einfachen Situationen üben!



Sich gegenseitig anzubrüllen und Kraftausdrücke zu verwenden bringt gar nichts

Die elegante Art,
Hitzköpfe und
andere Streithammel
zu beruhigen,
Douglas E. Noll,
Scorpio Verlag,
17,90 Euro,
328 Seiten

