



## **WIE-Fertigkeiten: Wirkungsvoll**

### Was heißt „Wirkungsvoll“?

- Es ist sinnvoll, das zu tun, was im Moment möglich ist. Wenn wir die richtigen Dinge zum richtigen Zeitpunkt tun, dann geht es leicht.
- Konzentrieren Sie sich also auf das, was möglich ist, tun Sie das, was in der Situation zu tun ist. Tun Sie etwas so, dass es funktionieren kann. Kümmern Sie sich nicht um „gerecht“ und „ungerecht“, „falsch“ und „richtig“, „man sollte“ und „man sollte nicht“.

**Halten Sie sich an die Spielregeln!  
(play the game)  
Schaden Sie sich nicht selbst!**

- Setzen Sie alle notwendigen Fertigkeiten ein. Lassen Sie nicht-hilfreiche Gedanken und Gefühle vorüberziehen.
- Handeln Sie so gut Sie können und richten Sie sich nach den Erfordernissen der Situation, in der Sie sich gerade befinden – nicht nach der Situation, in der Sie gerne wären oder nach einer Situation, die angenehmer wäre ...
- Denken Sie in dieser Situation an Ihre Ziele und tun Sie das, was notwendig ist, um diese zu erreichen.
- Lassen Sie Rache, sinnlosen Ärger und übertriebenen Gerechtigkeitssinn sein, sie tun nur weh und bringen meist keinen Erfolg.