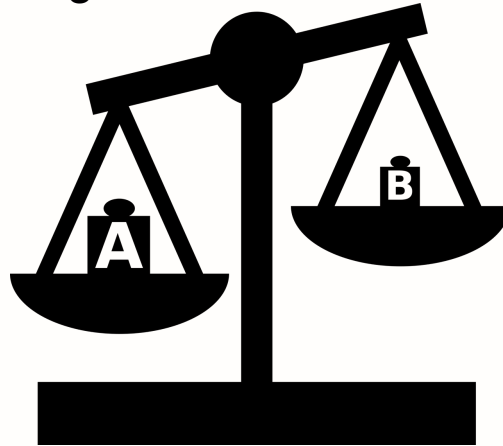


Schau Dir mal die Anna an

(Vergleichen mit anderen)



Britta kommt mit ihrer Klassenarbeit nach Hause. Gemeinsam mit Mama Lisa hat sie sich auf die Prüfung vorbereitet. Trotzdem ist es nur ein 4 geworden. Etwas schüchtern reicht sie ihrer Mutter die Klassenarbeit. Mit skeptischem Blick greift diese das Papier und liest sich die Ausführungen ihrer Tochter durch. Anschließend fragt Mama: „Das ist ja nur ausreichend. Was hat denn deine Freundin Anne für eine Note?“ „Eine 2“ antwortet Britta kleinlaut. „So eine 2 und in der letzten Deutscharbeit war sie auch besser als du. Nimm dir doch ein Beispiel an Anne. Du willst doch gemeinsam mit ihr nächstes Jahr auf die weiterführende Schule wechseln. Mit diesen Noten wird das schwer zu schaffen sein.“ Versucht Lisa ihre Tochter anzuspornen.

Frage: Wie fühlt sich Britta nach dem Vergleich mit Anne?

Frage: Was bringen Vergleiche mit anderen?

Ansatz 1: Ansporn

Mit dem Vergleich mit Anne versucht Lisa ihre Tochter anzuspornen. Britta soll sich ihre Freundin als Vorbild nehmen und dieser dann nacheifern, so ihr Gedanke.

In der Regel fallen solche Vergleiche zu ungunsten der verglichenen Person aus.



Eine zentrale Frage, die bei jedem Vergleich mit anderen gestellt werden sollte, lautet:

Wie groß ist der Anteil an Aufwertung und Abwertung?

Falls diese Frage in Richtung Abwertung tendiert, sollte der Vergleich immer unterbleiben. Denn wer will schon kleiner gemacht werden. Sie etwa?

Gerne vergleichen wir uns mit anderen Menschen. Meist schneiden die anderen besser ab, denn es findet sich immer jemand, der etwas besser kann oder etwas hat.

Frage: Wie geht es Ihnen, wenn Sie verglichen werden?

Ansatz 2: Motivation

Betrachten Sie den Vorgang nun einmal aus der Sicht von Britta. Über den Vergleich mit Anna ihre Leitung abgewertet.

Frage: Wie wirkt sich das wohl auf die Motivation von Britta aus?

Ansatz 3: negative Gedanken

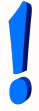
Nehmen Sie sich ein Beispiel an Herrn Schneider, bei dem klappt das immer!

Ein zusätzlicher Nebeneffekt, der zuweilen übersehen wird ist, daß negative Gedanken entstehen können. Gerade wenn die Bindung zur verglichenen Person nicht freundschaftlich ist, besteht hier die latente Gefahr einer Feindschaft. Da geschieht es schon das eine oder andere Mal, daß eine Person hier Herr Schneider etwas heimgezahlt bekommt, von dem er gar nichts weiß. Und das nur, weil er in einem Vergleich als vermeintlicher Ansporn verwendet wurde.



Lösungsansatz: Das haben Sie bereits erreicht

Es gibt so vieles, worauf Sie stolz sein können. Das wird gerne übersehen. Hier sollten Sie ansetzen. Statt des Vergleiches mit anderen, sollten Sie immer das hervorheben, was erreicht wurde und werten sich damit selbst auf.



Falls Sie mit anderen verglichen werden. Finden Sie umgehend mindestens 3 Dinge, um die Sie diese Person beneiden kann.

