

DEAR MAN

Ziele klar ansprechen – DBT-Skill für zwischenmenschliche Wirksamkeit

DEAR MAN ist ein Skill aus dem DBT-Modul „Zwischenmenschliche Fertigkeiten“. Er hilft dabei, in einem Gespräch eine Bitte zu äußern, eine Grenze zu setzen oder Nein zu sagen – und dabei sowohl das eigene Ziel als auch die Beziehung und die Selbstachtung im Blick zu behalten. Die sieben Buchstaben stehen für sieben Schritte, die du vor oder während eines wichtigen Gesprächs durchgehen kannst.

Vorbereitung

Um welches Gespräch geht es? Was genau ist dein Ziel dabei?

D · Describe – Beschreiben

Beschreibe die Situation sachlich, nur mit Fakten – ohne Bewertung, Vorwurf oder Interpretation.

E · Express – Ausdrücken

Sag, wie du dich dabei fühlst oder was du davon hältst – mit Ich-Botschaften, statt Vorwürfen zu machen.

A · Assert – Bitten oder Ablehnen

Sag klar und direkt, was du möchtest oder was du ablehnst. Kein Herumreden, keine unnötigen Entschuldigungen.

R · Reinforce – Verstärken

Erkläre, was die andere Person oder die Beziehung davon hat, wenn sie zustimmt – oder was sich für dich verbessert.

M · Mindful – Achtsam bleiben

Bleib beim Thema, auch wenn dein Gegenüber ablenkt, das Thema wechselt oder dir Vorwürfe macht. Wiederhole ruhig deinen Punkt, so oft wie nötig (Schallplatten-Technik).

Was könnte dich vom Thema ablenken – und wie bleibst du dabei?

A · Appear Confident – Selbstsicher wirken

Auch wenn du dich unsicher fühlst, hilft ein selbstsicheres Auftreten dabei, ernst genommen zu werden. Worauf möchtest du besonders achten?

☐ Blickkontakt halten

☐ Ruhige, feste Stimme

☐ Aufrechte Körperhaltung

☐ Nicht entschuldigend lächeln oder kichern

N · Negotiate – Verhandeln

Sei bereit, Kompromisse anzubieten oder nach Alternativen zu fragen, wenn dein Gegenüber nicht vollständig zustimmen kann. Welche Kompromisse wären für dich in Ordnung?

Hinweis: Nicht jedes Gespräch braucht alle sieben Schritte – wähle aus, was zur Situation passt. Ziel, Beziehung und Selbstachtung sind dabei gleich wichtig: Es geht nicht nur darum, dein Ziel zu erreichen, sondern auch darum, die Beziehung und den Respekt vor dir selbst zu wahren. Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine therapeutische Behandlung.