

Die Geschichte mit dem Hammer (Paul Watzlawick)

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn mir der Nachbar den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich hab ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Tag“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie sich ihren Hammer, Sie Rüpel!“

	Selbstwahrnehmung „So sehe ich mich“					Fremdwahrnehmung „So werde ich				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Äußere oft meinen Ärger										
Zeige meine Abneigung										
Erfahre Abneigung										
Vergleiche mich mit anderen										
Habe Vorurteile										
Bin verschlossen										
Bin misstrauisch										
Werde schnell zornig										
Bin gelassen										
Habe viele Interessen										
Versuche ehrlich zu sein										
Arbeite gerne im Team										
Bin eher unselbstständig										
Lerne auch aus Fehlern										

Bin eitel											
Kann gut zuhören											
Verstecke mich in Rollen											
Bin tolerant											
Bin einfühlsam											
Kann verzeihen											
Bin hilfsbereit											
Mir kann man vertrauen											
Kann über mich lachen											
Bin unsicher											
Weiche Konflikten eher aus											
Kann mit Geld umgehen											
Besitze Mut											