

## **Verbale Immun Check**

### **Auswertung:**

#### **0-33 Punkte**

Ihr Inneres Lächeln ist jetzt schon sehr gut entwickelt. In den meisten Situationen ist Ihnen diese Fähigkeit bzw. Kenntnis sehr dienlich. Dennoch kann es nützlich sein, sich die Situationen mit den höchsten Punktzahlen, genauer anzuschauen um mögliche Angriffe in diesem Bereich vorweg zu nehmen. Nutzen Sie dazu die Übungen des Trainings.

#### **34-66 Punkte**

Sie bleiben in den meisten Situationen eines verbalen Angriffes, relativ gelassen. Die Situationen, die mit hohen Punktzahlen bewertet wurden, bedürfen jedoch einer besonderen Beachtung. Schützen Sie sich vor diesen. Arbeiten Sie verstärkt mit einem Übungspartner um eine adäquate Abwehrmethode zu entwickeln. Die Auswirkungen eines solchen verbalen Angriffes werden dadurch minimiert.

#### **67 und mehr**

Es existieren viele Methoden, die Auswirkungen und die Wucht, eines verbalen Angriffes zu minimieren. Sie können kontrollieren, in welcher Art Sie auf solche Attacken antworten wollen. Trainieren Sie in den Übungen verstärkt mit, denn diese helfen Ihnen ein entsprechendes Verhalten zu internalisieren. Notieren Sie sich die Situationen, die für Sie mit den höchsten Punktzahlen belegt wurden und arbeiten Sie vorwiegend mit diesen. Nehmen Sie sich die Situationen mit den niedrigsten Punktzahlen als Referenzerfahrungen für das Innere Lächeln.