



Werkzeuge aus der Psychologie

Die drei Axiome – die Balance aus Geben und Nehmen

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

für eine erfolgreiche Zusammenarbeit benötigen Sie psychologisches Know-how über menschliches Verhalten. So entwickeln Sie mehr Verständnis für sich selbst, für unterschiedliche Verhaltensweisen und für den Umgang mit anderen Menschen. Dadurch gehen Sie einerseits selbstbewusster und selbstsicherer durchs Leben – andererseits können Sie die Fallstricke und Fußangeln im Miteinander souveräner handhaben.

Lernen Sie hier das Tool „Die drei Axiome“ nach Dr. Stephen R. Covey kennen und stärken Sie sich für Ihre Arbeit. Mehr davon, gibt es im Seminar „Psychologie im Office“ mit der mehrfach ausgezeichneten Erfolgstrainerin Ursu Mahler.

Freundliche Grüße

A handwritten signature in black ink, reading 'Karina Riechers' in a cursive script.

Karina Riechers
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz
FORUM · Institut für Management GmbH

Die drei Axiome (nach Dr. Stephen R. Covey)

Über die Autorin



Ursu Mahler

Als Expertin für Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Stressmanagement ist sie seit 27 Jahren für namhafte Unternehmen tätig und begeistert als Erfolgstrainerin ihre Teilnehmer/-innen auf ganzer Linie. Sie arbeitet mit Vorständen, Führungskräften, Assistenten/-innen, Teams und Einzelpersonen und überzeugt durch Humor, große Sensibilität, Einfühlungsvermögen und klare Konzepte. Sie ist Dozentin an zwei Hochschulen sowie Fachbuchautorin und wurde mit mehreren Training-Awards ausgezeichnet.

Was genau ist nun ein „Axiom“?

Es ist nicht wissenschaftlich unterfüttert und belegt, dennoch ist es für jeden Menschen erlebbar und auch real nachvollziehbar. Nach Wikipedia zitiert, handelt es sich bei einem „Axiom“ um einen Grundsatz, der keines Beweises bedarf. Immer, wenn Menschen mit größter Selbstverständlichkeit über eine Erkenntnis sagen: „Ja, genau so ist es, das kenne ich auch, das habe ich auch schon erlebt“, dann spricht man von einem „Axiom“.

Stellen Sie sich doch für einen Moment vor, in Ihrem Hinterkopf arbeitet ein kleiner Computer, der sowohl speichert, was Sie zu den in Ihrem Leben wichtigen Beziehungen beitragen (Geben), als auch, was Sie daraus empfangen (Nehmen). Dieser Computer nimmt seine Arbeit bereits in frühester Kindheit auf und arbeitet bis zu dem Tag, an dem Sie sich von dieser Welt verabschieden. Sie können diesen Rechner in Ihrem Kopf nie wirklich abschalten. Immerfort summiert er Geben und Nehmen und ändert bei Bedarf die Gewichtung. Er berechnet und überprüft ständig die Ausgewogenheit.



Wir alle überprüfen fortwährend unsere Beziehungen (zu Mutter, Vater, Partnern, Kindern, Freunden, Chef, Chefin, Kollegen, Kolleginnen, Nachbarn ...) auf das Verhältnis von Geben und Nehmen (die Ausgewogenheit).

Das 1. Axiom lautet:

Menschen beurteilen ihre Beziehungen nach dem Verhältnis von Geben und Nehmen. Wenn Partner sich gegenseitig nicht immer wieder Ihre Zuneigung versichern, sich nicht hin und wieder gegenseitig bedanken, dem Anderen sagen, wie wertvoll und wichtig er einem ist, dann wird alsbald das Verhältnis von Geben und Nehmen nicht mehr in der Balance sein. Wir fühlen uns dann im Beziehungs-Minus.

Wenn Kinder nicht von klein auf Geben und Nehmen kennen lernen (sie wollen mit Mama und Papa schmusen, sie haben ein (undefinierbares) Bild gemalt und schenken dies den Eltern, wenn ein Schulkind für gute Leistung niemals liebevoll in den Arm genommen und gelobt wird), werden sie allmählich das Gefühl entwickeln „es nützt ja sowieso nichts, ich kann machen, was ich will, Mama/Papa ist das eh egal“. Sie geraten ins Beziehungs-Minus, es stimmt also das Verhältnis von Geben und Nehmen zwischen Kind und Eltern nicht mehr.

Wenn Vorgesetzte ihre Mitarbeiter morgens nicht grüßen, wenn sie niemals loben, wenn von Führungskräften nicht hin und wieder ein „Bitte“ oder „Danke“ zu hören ist, wenn keinerlei Wertschätzung, Respekt, Anerkennung gegeben wird, bekommen Mitarbeiter allmählich den Eindruck (das subjektive Gefühl), nicht wichtig zu sein. Wenn dies über Monate oder gar Jahre die Wahrnehmung ist, werden sie sich logischerweise allmählich zurückziehen, sich ausklinken, desinteressiert und „faul“ werden. Dann tritt Axiom 2 in Kraft.

Das 2. Axiom lautet:

Menschen leiden darunter, wenn das, was sie in eine Beziehung hineingeben, nicht dem entspricht, was sie zurückbekommen. Aus diesem Gefühl von nicht Gesehen werden, von nur ein funktionierendes Rädchen im Getriebe sein, von nicht Wichtig sein, entspringt Traurigkeit, unglücklich sein und

an sich selbst zweifeln. Es entsteht aber auch, je nach Typus und Sozialisations-Vorgeschichte, Aggression, Arroganz, Ablehnung, subversives Verhalten daraus. Oft sind Menschen dann völlig überrascht und verstehen die Welt nicht mehr. Dann sind wir beim 3. Axiom angekommen.

Das 3. Axiom lautet:

Menschen, die in Beziehungen leiden, weil sie mehr geben als sie erhalten, wollen die Ausgewogenheit wieder herstellen. Wer sich ständig übersehen und benachteiligt fühlt, kann auf verschiedenste Weise versuchen, mehr aus einer Beziehung herauszuholen. Im beruflichen Bereich z. B. durch:

- Frage nach einer Lohnerhöhung
- Frage nach einer Beförderung
- Hinweis auf mehr eigene Arbeitsplatzsicherheit
- Einfordern persönlicher/beruflicher Vorteile
- Wunsch nach Versetzung auf eine „interessantere“ Stelle
- Forderung nach besseren Arbeitsbedingungen
- „Sonderbehandlungs-Wünsche“
- Ungewöhnlich lange Urlaubs-Auszeiten etc.

Werden solche Forderungen nicht erfüllt, erhöhen Arbeitnehmer (unbewusst) den „Nehmen-Druck“ gegenüber Vorgesetzten auf andere Weise:

Subversives Verhalten (stänkern und negative Äußerungen)

- Pausenzeit-Überziehung
- Häufiger zum Rauchen rausgehen
- Cliquenbildung
- Demotiviertes Arbeiten
- Häufige Krank-Zeiten

- Zuspätkommen
- Wenig Teamgeist etc.

Heftigste und letzte Möglichkeit, das Gleichgewicht vermeintlich wiederherzustellen, ist also der Beziehungsabbruch. Beziehungsabbruch ist der dritte und ultimative Weg und vollzieht sich tagtäglich tausende Male privat wie beruflich.

Eine Stelle zu kündigen, die Scheidung einzureichen oder von zu Hause wegzulassen stellt zwar die Ausgewogenheit einer Beziehung nicht wieder her. Es ist aber die vermeintlich letzte Möglichkeit für enttäuschte, frustrierte, verletzte und respektlos behandelte Menschen und scheint ihnen die einzige Lösung zu sein.

Es quält sie, in einer für ihr Leben so wichtigen Beziehung zu kurz zu kommen. Ihr Bemühen, die Ausgewogenheit wiederherzustellen, war vergeblich. Warum also sollten sie nicht gehen, bevor das Ungleichgewicht noch größer und schmerzlicher wird?

- Tausende Menschen kündigen täglich eine Stelle
- Jede zweite deutsche Ehe endet inzwischen vor Ablauf von 2 Jahren mit einer Scheidung
- Unendlich viele Teenager laufen täglich von zu Hause weg

Oft äußern Menschen in Beziehungen erst nach vielen Jahren Sätze wie:

- „Nach allem, was ich für dich getan habe ...“
- „Ich habe mich für das Unternehmen krumm gelegt ...“
- „Ich habe mich jahrelang aufgeopfert ...“
- „Ich war zu jeder Zeit zu Überstunden bereit ...“
- „Ich habe dir immer den Rücken freigehalten und die Kinder praktisch alleine erzogen ...“

- „Ich habe meine eigene Karriere für dich aufgegeben ...“
- „Ich habe auf viele meiner Träume verzichtet ...“

Dies sind Redewendungen, die vom Gegenüber einfordern: „Sieh dir meine Beiträge zu unserer Beziehung/zu diesem Unternehmen/für unsere Kinder ... an! Ich habe so viel gegeben und viel zu wenig erhalten.“

Sie sind ein deutlicher Hinweis darauf, dass sich jemand sehr benachteiligt fühlt. Diese Appelle zu hören und entsprechend damit umzugehen, ist im privaten wie im beruflichen Kontext häufig „überlebenswichtig“.

Sie haben mit den „3 Axiomen“ nun einen pragmatischen, zwischenmenschlich-psychologischen Leitfaden erhalten – Sie werden erstaunt sein, was Sie bereits mit diesem Ansatz positiv bewirken können!

Passende Weiterbildungen finden Sie hier:

Das Beste für Sie – Arbeitstechniken, Persönlichkeitsentwicklung und mehr

Bei uns finden Sie eine breite Auswahl an Seminaren mit erfahrenen Office-Expertinnen, die handfeste Lösungen, neue Kompetenzen, digitale Tools und wertvolle Praxistipps liefern. [Jetzt informieren!](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen.

[Jetzt gratis testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#).

Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).