

## Frustrationstoleranz

„Auch eine Enttäuschung, wenn sie nur gründlich und endgültig ist, bedeutet einen Schritt vorwärts.“  
 (Max Planck)

Unter Frustrationstoleranz versteht man die Fähigkeit, mit Enttäuschungen und Verletzungen umzugehen.

1= trifft überhaupt nicht zu; 5= trifft voll zu

Wie stark treffen diese Aussagen auf Sie zu?	1	2	3	4	5
Sie sind schnell blockiert?					
Sie nehmen sich selbst zurück und weichen möglichst einem offenen Konflikt aus.					
Sie neigen zum Verdrängen unangenehmer Dinge.					
Sie bagatellisieren.					
Sie übertreiben.					
Sie geben anderen oder der Situation die Schuld.					
Sie übernehmen sofort die Verantwortung für die Situation.					
Sie setzen sich durch.					
Es geht Ihnen ums Rechthaben.					
Sie suchen sachlich nach einer Lösung.					
Sie lassen sich von Gefühlen überschwemmen.					
Sie sind vordergründig kühl und distanziert, innerlich aber unsicher und verletzlich.					
Was Sie fühlen und was von aussen wahrgenommen wird stimmt überein.					
Sie handeln meist so, wie Sie eigentlich zutiefst wollen.					
Sie glauben, dass sich Probleme meist von selbst lösen.					
Ihre Gedanken drehen sich lange Zeit um die Frustration.					
Sie setzen eine Maske auf und lassen niemanden Ihre Frustration merken.					
Sie haben oft nachträglich das Gefühl, dass andere Lösungen besser gewesen wären, Ihnen aber im richtigen Moment nicht eingefallen sind.					

Grundsätzlich gibt es drei Aggressionsrichtungen, wie man auf eine Frustration reagieren kann:

1. Man umgeht oder ignoriert sie (impunitiv).
2. Man richtet die negativen Gedanken oder die Aggression gegen sich selbst (intropunitiv).
3. Man richtet die negativen Gedanken oder die Aggression gegen andere (extrapunitiv).

Jede dieser drei Richtungen lässt sich wiederum in drei Varianten aufteilen:

1. Der Frustrationscharakter der Situation steht im Vordergrund
2. Man nimmt Bezug auf das Selbst
3. Man sucht sachlich nach einer Lösung

Keine dieser Richtungen ist richtig oder falsch - je nach Situation ist die eine oder andere aus einer lösungsorientierten Optik angebracht. Wichtig ist, dass man nicht **immer** a), b) oder c) wählt, sondern der Situation entsprechend reagiert. Manchmal ist es wichtig, dass man die eigenen Anteile am Geschehen übernehmen kann, manchmal ist es angebracht, sich zu wehren, ein anderes Mal lohnt es sich nicht, deshalb einen Konflikt auszutragen.

Das Ziel sollte sein, aus allen Möglichkeiten bewusst und verantwortungsbewusst die für die Situation und die beteiligten Personen beste Möglichkeit zu wählen.

Wie reagieren Sie vorzugsweise?

---

---

---

Welche Aggressionsrichtungen lehnen Sie ab - und brauchen Sie daher nie?

---

---

---

Möchten Sie etwas verändern im Umgang mit Frustrationen?

---

---

---

Was möchten Sie dazu lernen?

---

---

---

Frustration