

Verantwortlicher- und Opfer-Mindset

Es gibt zwei grundlegend verschiedene Mindset:

Opfer-Mentalität / Opfer-Position	Verantwortlicher-Mentalität / Gestalter
<ul style="list-style-type: none">• Sich als Opfer der Umstände sehen• «Ich kann nichts tun». Passivität• Fokus auf externe Faktoren• Den eigenen Beitrag verleugnen• Schwierigkeiten erklären, rechtfertigen• Sich nicht verantwortlich fühlen für...• Aufzeigen, was andere (nicht) getan haben und hätten tun müssen• Konformismus: man, heute, alle...• Konflikt vermeiden• Fokus: Erklären, Schuld, Nicht-Handeln• Selbstwert wird gewahrt durch geltend machen von Unschuld• Leben als Zuschauer; Lieblingsplatz an der "Seitenlinie" des Spielfeldes• "Ich sollte, muss..."	<ul style="list-style-type: none">• Sich als "Täter" der Lösung sehen• «Ich nehme es an die Hand. Ich gehe aktiv mit der Situation und nutze meine Spielräume»• Fokus auf selbst Beeinflussbares• Den eigenen Beitrag zur Situation sehen• Selbstbeeinflussbare Lösungen erarbeiten• Verantwortung für das eigene Tun (oder auch Nicht-Tun) übernehmen• Leben als Akteur; volle Verantwortungsübernahme• In die Auseinandersetzung gehen Ich halte für richtig, dass...• Fokus: Lösungen / Antworten finden• Aus den eigenen "Spielkarten" das Beste machen• Verantwortung für die eigenen Probleme und das eigene Tun (oder auch Nicht-Tun) übernehmen• «Ich will, ich habe mich entschieden...»

Manche Menschen scheuen den Weg der personalen Freiheit, denn es ist unangenehm und lästig, selbst verantwortlich zu sein, falls das, was man tut, nicht gelingt. Es ist angenehmer, einen 'Sündenbock' zu haben für das Misslungene oder Ausreden oder sich damit zu entschuldigen, dass man Opfer der Umstände war.

Facetten der Opfermentalität

- Beklagen, Jammern
- Beschwerden
- Nörgerln
- Sich als Opfer der Umstände sehen
- Problemorientierung
- „Wissen, dass es nicht geht“
- Rückzug, Konfliktvermeider
- Ärger verschlucken
- Negative Gefühle ‚geniessen‘
- In der Opferrolle verharren (Wenn man in der Opferposition beharren will, dann darf sich nichts verändern!)
- Fehlender Wille zur Veränderung bzw. zur Veränderung der Situation
- Hängen bleiben; Wiederkäuen von Erlebtem; mit der Realität hadern
- Selbstmitleid
- Schuldgefühle erzeugen
- Mitgefühl und Aufmerksamkeit erhalten wollen
- Oft: passiv aggressiv
- Resignation

Menschen, die eine Opfermentalität haben, sind fest davon überzeugt, dass alles, was in ihrem Leben geschieht, in der Verantwortung anderer Menschen liegt oder durch äußere Umstände beeinflusst wird. Sie haben Überzeugungen wie "Ich bin wirklich ein Pechvogel" oder "Warum passiert mir das alles?"