PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

DIE PSYCHOLOGIE DER GEÖFFNETEN SPÜLMASCHINE

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 19



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Die Psychologie der geöffneten Spülmaschine

Warum wir tun, was wir tun – ein Blick hinter die alltäglichen Verhaltensweisen, die uns mehr über uns selbst verraten, als wir denken.



Überblick

Was uns heute erwartet

01

Das Phänomen

Warum die offene Spülmaschine so viel bedeutet

02

Kognitive Dissonanz

Wir wissen es besser – und tun es trotzdem

03

Gewohnheiten & Soziales

Automatismen, Rollen und stilles Verhandeln

04

Strategien & Fazit

Nudging, Kommunikation und was wir mitnehmen



Das Phänomen: Warum steht die Spülmaschine immer offen?

Die offene Spülmaschine ist mehr als ein kleines Ärgernis – sie ist ein **Spiegel unserer Psyche**. Fast jeder kennt die Situation: Der Deckel steht offen, das Geschirr liegt halb einsortiert, niemand fühlt sich zuständig.

🔍 Kein Ausnahmefall

Es ist ein universelles Muster – nicht Faulheit, sondern Psychologie

🚪 Offene Schleifen

Unvollendete Aufgaben binden mentale Energie – der Zeigarnik-Effekt

Kapitel 1

Kognitive Dissonanz im Haushalt

Wir *wissen*, dass wir die Spülmaschine ausräumen sollten – und tun es trotzdem nicht. Dieses innere Spannungsfeld nennt die Psychologie kognitive Dissonanz.

Die Überzeugung	Das Verhalten	Die Rationalisierung
„Ein aufgeräumter Haushalt ist wichtig für mein Wohlbefinden."	Die Spülmaschine bleibt trotzdem geöffnet – stundenlang.	„Ich hatte keine Zeit." / „Das war nicht mein Geschirr." / „Gleich."

ⓘ Kognitive Dissonanz entsteht, wenn Wissen und Handeln nicht übereinstimmen. Wir lösen sie – meistens, indem wir unser Verhalten rechtfertigen, statt es zu ändern.

GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →



Kapitel 2

Die Rolle von Gewohnheiten

Bis zu **45 % unseres täglichen Verhaltens** laufen automatisch ab – ohne bewusste Entscheidung. Gewohnheiten entstehen durch Wiederholung und sind energiesparend.

Auslöser

Ein Reiz aktiviert eine eingeübte Routine – z. B. „Küche betreten"

Routine

Das Gehirn greift auf das bewährte Muster zurück – oder eben nicht

Belohnung

Ohne klare Belohnung bleibt die Gewohnheit aus

Kapitel 3

Soziale Dynamiken im Haushalt

Macht & Rollen

Wer übernimmt welche Aufgaben – und warum? Oft folgen wir unbewusst erlernten Rollenbildern.

Stilles Verhandeln

Haushaltspflichten werden selten offen besprochen – sie entstehen durch Schweigen und Gewöhnung.

Mentale Last

Wer die Spülmaschine „im Blick hat", trägt die unsichtbare Verantwortung – auch wenn niemand darüber spricht.

Kapitel 4

Der Prokrastinations-Faktor

> „Ich mache es gleich." – Die drei gefährlichsten Wörter im Haushalt.

Prokrastination ist kein Charakterfehler – sie ist eine **emotionale Regulationsstrategie**. Wir verschieben unangenehme Aufgaben, um uns kurzfristig besser zu fühlen.

Die Spülmaschine ist klein genug, um ignoriert zu werden – aber groß genug, um dauerhaft Reibung zu erzeugen.

⏳ Zeitverzerrung

„Gleich" kann Minuten oder Stunden bedeuten

😌 Kurzfristige Erleichterung

Nicht tun fühlt sich besser an – im Moment

😤 Langfristige Kosten

Aufgeschobene Aufgaben erzeugen Stress und Konflikte



Kapitel 5

Kommunikation als Schlüssel

Konflikte über kleine Dinge wie die Spülmaschine sind selten über die Spülmaschine. Sie stehen für **Anerkennung, Fairness und Respekt**.

- Gewaltfreie Kommunikation schafft Raum für echte Lösungen
- Regelmäßige, kurze Gespräche verhindern aufgestauten Frust
- Klare Absprachen ersetzen stilles Erwarten

Kapitel 6

Praktische Strategien

1

Nudging

Kleine visuelle Hinweise – ein Zettel, ein Symbol – aktivieren das gewünschte Verhalten ohne Druck.

2

Gewohnheitsankern

Neue Routinen an bestehende knüpfen: „Nach dem Frühstück räume ich aus" – konsequent, bis es automatisch läuft.

3

Zwei-Minuten-Regel

Dauert es unter zwei Minuten? Sofort erledigen. Die Spülmaschine ausräumen dauert selten länger.

4

Faire Aufteilung

Aufgaben explizit zuweisen – nicht voraussetzen. Wer zuständig ist, übernimmt Verantwortung.



Fazit

Was die Spülmaschine über uns verrät

Sie ist ein Mikrokosmos unseres Innenlebens – und unserer Beziehungen.



Wir sind nicht rational

Wissen schützt nicht vor unbewusstem Handeln



Gewohnheiten formen uns

Kleine Routinen haben große Wirkung



Reden hilft wirklich

Klare Kommunikation löst mehr als stilles Hoffen



Klein anfangen

Veränderung beginnt mit einem einzigen ausgeräumten Teller



Die Spülmaschine ist nie nur eine Spülmaschine. Sie ist eine Einladung, ehrlicher mit uns selbst und miteinander zu sein.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de