PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

WARUM DIE ANDEREN IMMER SCHULD SIND

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.

Profacos®

Wissen, das schützt



profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 35



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.

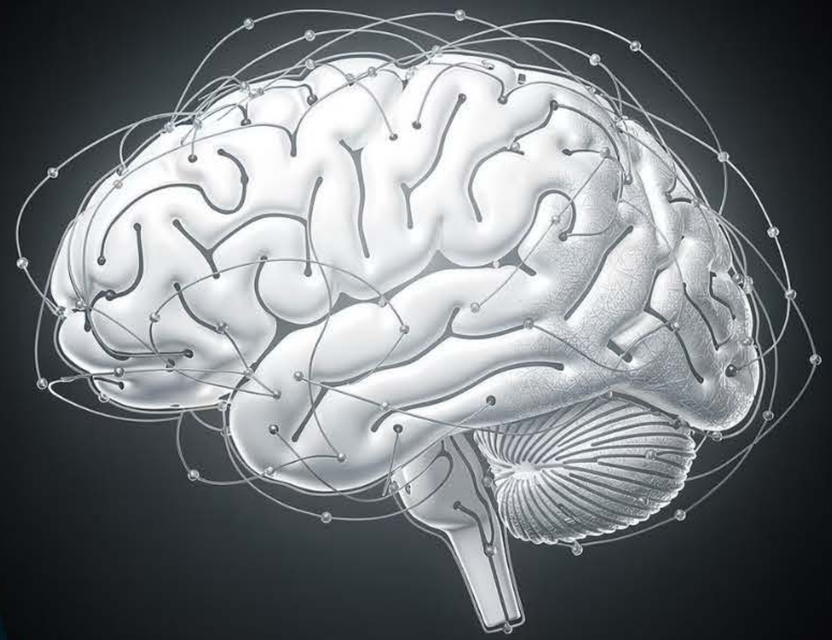


FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

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.

Warum die anderen immer schuld sind

Eine Reise durch das menschliche Gehirn – über Psychologie, Selbstbetrug und die unbequeme Kunst der Selbstreflexion.



ÜBERBLICK

Was uns heute erwartet

Psychologie, Hirnforschung und unbequeme Wahrheiten – ein ehrlicher Blick in den Spiegel.

01

Das konstruierende Gehirn

Wie unser Verstand Realität formt

02

Der Attributionsfehler

Charakter vs. Umstände

03

Ego-Abwehr & Emotionen

Selbstschutz im Autopilot

04

Alltag & Neuroplastizität

Beispiele und die Hoffnung aufs Umlernen

05

Werkzeuge & Fazit

Selbstreflexion und Take-aways



KAPITEL 1

Das Gehirn auf der Anklagebank

Unser Gehirn ist kein neutraler Beobachter der Realität – es ist ein aktiver **Konstrukteur**. Es filtert, ergänzt und interpretiert ständig, um eine kohärente Geschichte zu erzählen.

Confirmation Bias

Wir suchen Informationen, die bestätigen, was wir glauben.

Kognitive Dissonanz

Widersprüche werden unbewusst aufgelöst – meist zu unseren Gunsten.

KAPITEL 2

Der fundamentale Attributionsfehler

Bei anderen sehen wir:

Charakter, Persönlichkeit, feste Eigenschaften.
„Er ist einfach unzuverlässig."

Bei uns selbst sehen wir:

Umstände, Kontext, äußere Faktoren.
„Ich war halt gerade unter Druck."

Dieser Denkfehler, erstmals von Lee Ross (1977) beschrieben, ist einer der am besten belegten Befunde der Sozialpsychologie – und wir alle tappen täglich hinein.



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 3

Selbstschutz im Autopilot

Ego-Abwehrmechanismen sind keine Schwäche – sie sind evolutionäre Schutzreflexe. Doch wenn sie unkontrolliert laufen, verhindern sie Wachstum.



Projektion

Eigene unerwünschte Gefühle werden auf andere übertragen.



Rationalisierung

Nachträgliche, logisch klingende Erklärungen für irrationale Entscheidungen.



Verleugnung

Die Realität wird schlicht nicht anerkannt, weil sie zu bedrohlich wirkt.



Verschiebung

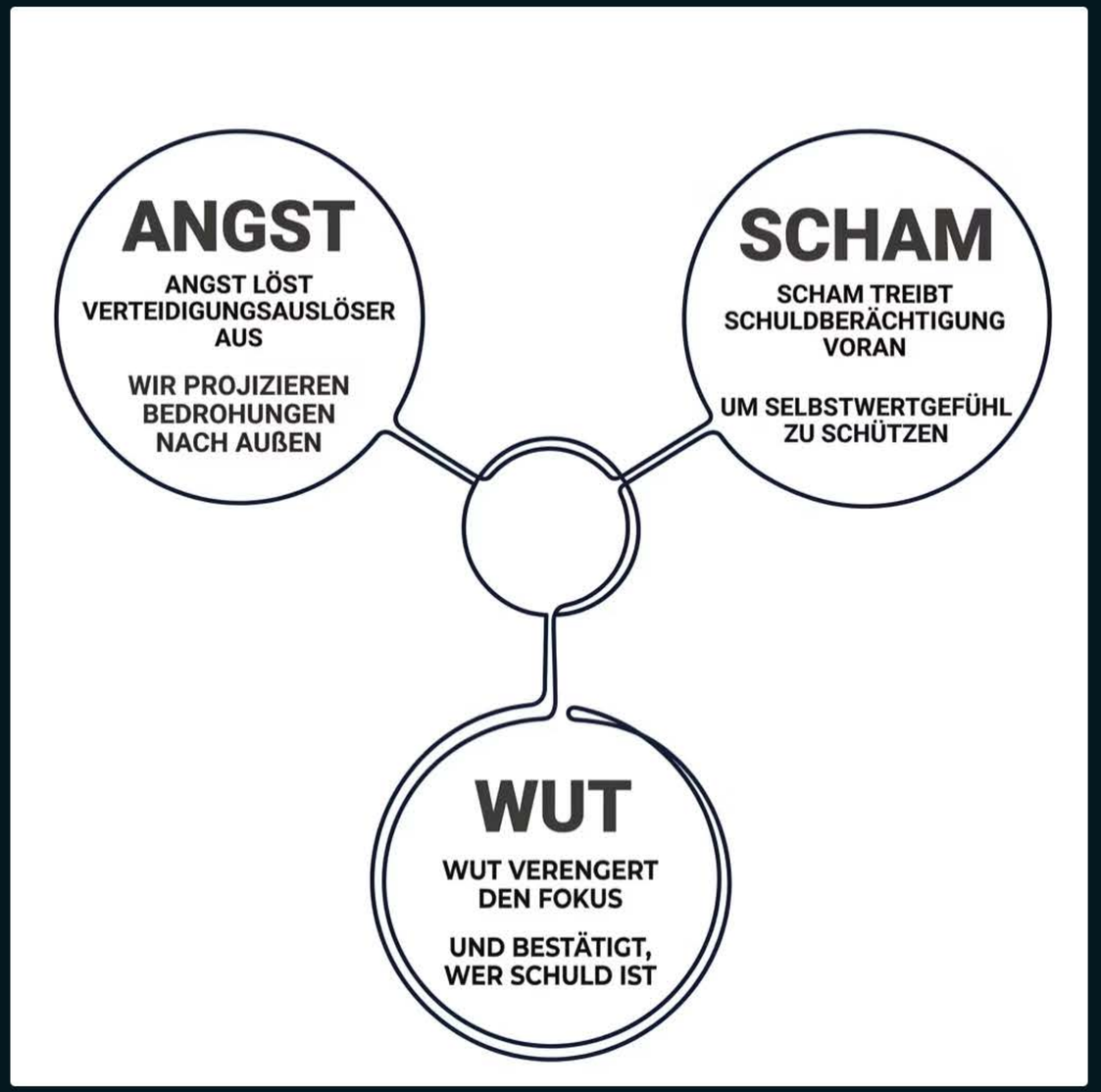
Frustration aus einer Situation wird an einer unbeteiligten Person ausgelassen.

KAPITEL 4

Wenn Emotionen das Steuer übernehmen

Angst, Scham und Wut sind keine logischen Berater – aber oft die lautesten. Die Amygdala reagiert schneller als unser Frontallappen denken kann.

> „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit."
> — Viktor Frankl



KAPITEL 5

Echte Beispiele aus dem Alltag



Im Büro

Das Projekt scheitert – natürlich an der fehlenden Unterstützung des Teams, nicht an der eigenen Planung.



In der Familie

„Du machst mich wahnsinnig." – Selten steckt dahinter eine nüchterne Analyse. Meistens eigene Trigger.



Im Straßenverkehr

Der andere ist ein Idiot. Dass man selbst gerade abgelenkt war? Komplett vergessen.

KAPITEL 6

Neuroplastizität als Hoffnung

Das Gehirn ist kein statisches Organ. Es kann umlernen – bis ins hohe Alter. Neue Denkmuster entstehen durch bewusste Wiederholung und gezielte Reflexion.

Erkennen

Muster bewusst wahrnehmen

Unterbrechen

Automatismus stoppen

Ersetzen

Neue Reaktion einüben

Festigen

Durch Wiederholung verankern



KAPITEL 7

Verantwortung übernehmen

Selbstreflexion ist keine Selbstgeißelung – sie ist eine **Kompetenz**. Hier sind konkrete Werkzeuge für den Alltag:

1

Die Stopp-Frage

„Was habe *ich* zu dieser Situation beigetragen?" – bewusst vor jeder Reaktion stellen.

2

Perspektivwechsel

Die Situation aus der Sicht der anderen Person beschreiben – so präzise wie möglich.

3

Journaling

Tägliche Notizen über Momente, in denen Schuld nach außen gerichtet wurde.

4

Feedback einholen

Vertraute Personen aktiv bitten: „Wie habe ich in der Situation gewirkt?"

FAZIT

Was wir mitnehmen

🧠 Das Gehirn konstruiert

Unsere Wahrnehmung ist keine Kopie der Realität – sie ist eine Interpretation.

🎯 Fehler sind systematisch

Attributionsfehler und Abwehrmechanismen sind menschlich – aber veränderbar.

🌱 Veränderung ist möglich

Neuroplastizität gibt uns die Werkzeuge. Reflexion ist das Training.

Die wichtigste Frage beim nächsten Konflikt: **„Was könnte ich selbst dazu beigetragen haben?"**



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