PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

WENN ERWACHSENE TROTZEN

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.



Profacos®

Wissen, das schützt

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 40



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.



Wenn Erwachsene trotzen

Kindische Verhaltensmuster im Großformat – und was wir wirklich darüber wissen müssen



Was erwartet uns heute?

Ein Blick auf das Programm und die Lernziele dieser Session

01

Grundlagen

Definition und Ursprung von Trotzverhalten

02

Muster erkennen

Typische Verhaltensweisen in Beruf und Beziehung

03

Ursachen verstehen

Emotionale Auslöser und unerfüllte Bedürfnisse

04

Handeln

Strategien für Deeskalation und konstruktive Kommunikation

Was ist eigentlich Trotzverhalten?



Trotzverhalten bezeichnet eine emotionale Reaktion auf Ohnmacht, Kontrollverlust oder Frustration. Es entsteht, wenn eigene Bedürfnisse nicht erfüllt werden – und der präfrontale Kortex die Impulskontrolle verliert.

Beim Kind

Entwicklungsphase zwischen 2–4 Jahren – normal und notwendig

Beim Erwachsenen

Rückgriff auf früh erlernte Überlebensstrategien unter Stress

Von der Krippe ins Büro

Kindliche Verhaltensmuster verschwinden nicht einfach – sie werden eingekapselt und in Erwachsenenbeziehungen reaktiviert.

1

Kindheit

Frühe Bindungserfahrungen und emotionale Prägung

2

Übertragung

Muster werden unbewusst auf neue Situationen angewendet

3

Erwachsenenleben

Dieselben Reaktionen – im Meeting, in der Partnerschaft, im Alltag



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 →

Typische Muster im Alltag

Schmollen, Mauern, Schreien – Trotzverhalten bei Erwachsenen zeigt sich vielfältig, oft subtil und selten als solches erkannt.



Schmollen & Schweigen

Stilles Strafen durch Rückzug – der andere soll merken, was er getan hat



Mauern & Blockieren

Gespräche abwürgen, Türen zuschlagen, Verantwortung abschieben



Ausrasten & Eskalieren

Lautstärke als Machtstrategie – wer am lautesten schreit, hat das letzte Wort

Warum wir so reagieren



Die Auslöser

Trotzverhalten bei Erwachsenen ist selten eine bewusste Entscheidung. Es ist eine automatische Schutzreaktion des Nervensystems – ausgelöst durch Stress, Überforderung oder das Gefühl, nicht gehört zu werden.

Wenn das limbische System übernimmt, schaltet die rationale Kontrolle ab – der innere Dreijährige übernimmt das Steuer.



Der Spiegel-Effekt

Was das Trotzverhalten anderer über uns selbst verrät

Was uns triggert...

...zeigt ungelöste eigene Themen und verwundbare Stellen

Was uns ärgert...

...spiegelt oft Verhaltensweisen, die wir selbst zeigen oder unterdrücken

Was wir verachten...

...kann der Schatten sein – der Teil von uns, den wir nicht akzeptieren wollen

Fallstudien aus dem echten Leben

Drei Situationen – drei Muster – ein gemeinsamer Kern

1

Das Meeting-Schweigen

Ein Teamleiter ignoriert nach Kritik wochenlang seinen Mitarbeiter. Kein offenes Gespräch, nur eisige Stille – klassisches Schmollen als Machtspiel.

2

Der Beziehungsausbruch

Nach einer Meinungsverschiedenheit schreit ein Partner, schmeißt Türen und verlässt das Haus. Dahinter steckt tiefe Angst vor dem Verlassenwerden.

3

Die passive Sabotage

Eine Kollegin vergisst wiederholt Aufgaben, erscheint zu spät und liefert mangelhaft – Widerstand durch Untätigkeit statt offenem Konflikt.

Strategien für den Umgang



In der Praxis

- **Deeskalation:** Ruhig bleiben, nicht spiegeln, Raum geben
- **Grenzen setzen:** Klar und wertschätzend – nicht strafend
- **Ich-Botschaften:** „Ich fühle mich..." statt „Du immer..."
- **Bedürfnisse ansprechen:** Was steckt wirklich dahinter?

Der wirksamste erste Schritt: die eigene Reaktion bewusst unterbrechen – bevor man antwortet.



Fazit & nächste Schritte

Trotzverhalten bei Erwachsenen ist kein Charakterfehler – es ist ein Signal. Wer es versteht, kann sich selbst und anderen mit mehr Mitgefühl begegnen.

Erkennen

Muster bei sich selbst und anderen bewusst wahrnehmen

Verstehen

Bedürfnisse hinter dem Verhalten entschlüsseln

Handeln

Konkrete Strategien im Alltag anwenden – ab heute

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