

# WINTERLETTER



## SINNVOLL UNTERSCHIEDEN statt spalten

UNTERSCHIEDUNG: ein Prozess des Loslassens und Gewinnens  
*am Beispiel des Impfens*

**Unterscheide ich zwischen Strategie und hintergründiger Absicht?**

*BEISPIEL*

Strategie:

- ich lasse mich impfen/ ich lasse mich nicht impfen

mögliche hintergründige *Gefühle* und *Absichten*:

- *Angst* vor Impfschaden/ Krankheit/ Tod → *Schutz* der Gesundheit/ Überleben wollen

- *Druck* sich im impfen zu lassen → *Solidarität* mit Gleichgesinnten

- *Wut* über den gesellschaftlichen Zwang/ Einschränkungen → Wunsch nach *Freiheit*

- *Traurigkeit/ Enttäuschung* über fehlendes *Verständnis*

Unsere Bedürfnisse und Absichten sind alle gleich (gut)  
und motivieren uns zu zielorientierten Taten.  
Die Wahl der Tat kann völlig unterschiedlich ausfallen,  
birgt aber eine hohe Anpassungsbereitschaft,  
wenn der Kooperationswille geweckt wird.

**Unterscheide ich zwischen *Macht über* andere und *Macht mit* anderen?**

*BEISPIEL:*

Macht über andere (typischerweise durch Belohnung oder Bestrafung):

- Du musst Dich impfen lassen, dann darfst Du am normalen Leben wieder teilnehmen.  
(Belohnung)

- Du darfst Dich nicht impfen lassen, sonst hast Du damit zu rechnen, dass Du mein Wohlwollen  
und meine Freundschaft verlierst. (Strafe)

*Hier ist der Fokus darauf gerichtet, nur eine Strategie gelten zu lassen und durchzusetzen →  
Beharren auf der einen Lösung.*





















