

Die Geschichte mit dem Hammer

(aus Paul Watzlawicks Buch "Anleitung zum Unglücklichsein", 1983)



- Ein Perspektivwechsel-

Ein Mann möchte ein Bild aufhängen, hat aber keinen Hammer.
Also überlegt er, sich einen vom Nachbarn zu leihen.
Doch dann beginnt er zu grübeln:

- Was, wenn der Nachbar ihn nicht mag?
- Hat er gestern nicht komisch geguckt?
- Vielleicht leiht er den Hammer absichtlich nicht, um ihn zu ärgern?
- Bestimmt ist der Nachbar ein feindseliger Mensch!

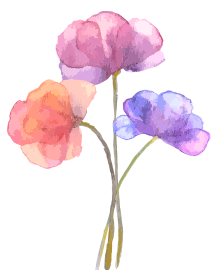
Der Mann steigert sich immer weiter in diese Gedanken hinein – bis er schließlich wütend zur Tür des Nachbarn stürmt, klingelt, und ihm, sobald dieser öffnet, entgegenschleudert:
, Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!‘

Kernaussage der Geschichte:

Watzlawick zeigt mit dieser kurzen Erzählung, wie unsere eigenen Gedanken und Projektionen Realität erzeugen können – selbst ohne echte Grundlage.

☛ Wir konstruieren Konflikte oft in unserem Kopf, durch Interpretationen, Misstrauen oder unbegründete Annahmen.

Die Geschichte ist ein Beispiel für selbsterfüllende Prophezeiungen und dafür, wie wir uns das Leben schwer machen können – ganz ohne Not.



"Gedanken sind mächtig. Sie können uns herunterziehen oder beflügeln.
Wir können nicht verhindern, dass bestimmte Gedanken in uns aufsteigen –
aber wir können entscheiden, ob wir ihnen Glauben schenken."



Reflexion: Meine eigenen "Hammer-Geschichten"

1. Wann habe ich mir zuletzt Gedanken über die Absichten anderer gemacht, ohne mit ihnen zu sprechen?

Situation: _____

Meine Gedanken: _____

Wie hat es sich angefühlt? _____

2. Welche negativen Annahmen treffe ich regelmäßig in meinem Berufsalltag?

Über Klient*innen: _____

Über Kolleg*innen: _____

Über Vorgesetzte: _____

3. Der Realitätscheck: "Könnte es auch anders sein?"

Wähle eine aktuelle berufliche Situation, die dich belastet:

Die Situation:

Meine erste Interpretation:

Alternative Deutungen (mindestens 3):

Welche dieser Deutungen...

- ...hilft mir am meisten? _____
- _____
- ...ist am wahrscheinlichsten? _____
- _____
- ...könnte ich durch Nachfragen prüfen? _____

Mein Vorsatz für die nächste Woche:

Bei welchen Situationen möchte ich künftig einen Realitätscheck machen?



"Der Optimist irrt sich
genauso häufig wie der Pessimist,
aber er hat mehr Spaß dabei."

- Paul Watzlawick

