



### Reaktanz – was ist das eigentlich?

- **Definition:** Reaktanz ist eine tatsächliche oder gefühlte Einengung des Verhaltensspielraums, die einen Erregungszustand bewirkt. Dieser Zustand richtet sich gegen jede weitere Beschränkung und zielt auf die Wiedererlangung der verlorenen Handlungsfreiheit.
- **Was passiert also?** Ich fühle mich durch äußeren Druck oder Beeinflussung in meinem Freiheitsspielraum eingeschränkt.
- **Wie reagiere ich auf Einschränkung?** Unterschiedlich! Grundsätzlich kann ich in Hilflosigkeit verfallen, mit überangepasstem Verhalten oder Aggression reagieren.
- Wie ist es bei **Reaktanz**? Mein innerer Spannungszustand, der durch die gefühlt eingeeengte Freiheit entsteht, führt zu **Trotz**: Es kommt zum „**Jetzt erst recht!**“-Verhalten.
- Dieser unbewusste, aggressive **Abwehrmechanismus** wirkt auf mein Gegenüber allerdings sehr **irrational**. Eine zielführende, harmonische Kommunikation ist dann kaum noch möglich.
- Meinen inneren **Gerechtigkeits-Sensor** kann ich allerdings auch **nutzen**, um meinen privaten und beruflichen Umgang mit anderen stressfreier, effektiver und lösungsorientierter zu gestalten.
- Wenn Du mehr zum Thema Reaktanz und dem **besseren Umgang** damit erfahren möchtest, melde Dich gerne bei mir.