

## Der Kiesler-Kreis

Der Kiesler-Kreis wurde von dem US-amerikanischen Psychologen Donald J. Kiesler (1983) entwickelt, der sich in seiner Arbeit mit der Theorie, Diagnostik und Therapie von interpersonellen Problemen beschäftigte. Er besagt, dass sich zwischenmenschliche Situationen auf zwei Achsen beschreiben lassen: der Achse der *Kontrolle* mit den Polen „dominant“ (offen) und „unterwürfig“ (verschlossen), und der Achse der *Zugehörigkeit/Beziehung* mit den Polen „freundlich“ (nah) und „feindselig“ (distanziert). Neben diesen vier Hauptdimensionen ergeben sich vier weitere Positionen, die jeweils Mischformen der vier Hauptdimensionen darstellen (s. unten).

Kiesler nahm an, dass sich zwei Menschen immer gegenseitig beeinflussen, wenn sie miteinander kommunizieren. Daher fügte er dem Kreis Pfeile hinzu, die als *Zugkräfte* bezeichnet werden können. Für die Achse der Kontrolle sagt er eine entgegengesetzte Zugkraft hervor. Wenn also jemand sehr dominant auftritt, dann wird dies in der Regel zu unterwürfigem Verhalten beim Gegenüber führen. Für die Achse der Zugehörigkeit/Beziehung lassen sich dagegen gleiche Verhaltensweisen erwarten: Wenn jemand freundlich auftritt, wird er in der Regel auch eine freundliche Reaktion erhalten, usw. Ziel des Kiesler-Kreis-Trainings ist es, sich flexibel im Kiesler-Kreis zu bewegen, je nachdem was die Situation erfordert. Hierzu sollte man sich bewusst darüber werden, welche Position man selbst im Kiesler-Kreis häufig einnimmt und ob man auf diese Weise erreichen kann, was man erreichen möchte.

