

Übungsblatt: Mit vier Ohren hören

Dieses Übungsblatt kann benutzt werden, um jemandem anderes gegenüber in eine empathische Haltung zu kommen, selbst wenn es zunächst schwierig ist.

Wähle eine Handlung von jemandem anderes aus, über die du Ärger empfindest. Notiere den Auslösesatz. Was wurde gesagt oder getan?

Reagiere nun auf vier unterschiedliche Weisen. Lies jedesmal vorher den Auslösesatz.

1. Schuldohren nach außen	Gib deinen Gedanken und Urteilen über die andere Person Raum. Es sind <i>nur</i> Gedanken, nicht die Wahrheit. Sie hier - nur für dich - auszudrücken, ist wichtig, um dich zu klären und den Weg für Verständnis frei zu machen.
2. Schuldohren nach innen	Gib deinen Gedanken und Urteilen über dich selbst Raum. Auch sie sind nur Gedanken, keine Wahrheit.
3. Verständnisohren nach innen	Ändere nun den Fokus von Gedanken und Urteilen zu Gefühlen und Bedürfnissen. Wie geht es dir, wenn du an das Gesagte oder Geschehene denkst? Wie fühlt es sich an? Und was bräuchtest du? Spüre nach.
4. Verständnisohren nach außen	Versuche zu erspüren, wie es der anderen Person ging, als sie gesprochen oder gehandelt hat. Wie fühlte sie sich? Was hätte sie gebraucht?