

Übungsblatt: Macht unter. Von Hilflosigkeit und Wut zu Selbstermächtigung

Wähle eine Situation aus, in der du dich hilfloser fühlst oder ärgerlicher wirst, als du selbst glaubst, dass es nötig oder angebracht wäre, also eine Situation, in der unbewusste Hilflosigkeit oder Wut getriggert wird.

1. Der Trigger

Was ist der auslösende Moment, die Handlung oder die Worte, die etwas auslösen?

2. Trenne Hilflosigkeit und Wut

Spüre in deine Hilflosigkeit

Was fühlst du in deinem Körper? Wenn die Hilflosigkeit eine Stimme hätte, was würde sie sagen oder tun?

Spüre in deine Wut

Was fühlst du in deinem Körper? Wenn die Wut eine Stimme hätte, was würde sie sagen oder tun?

3. Bedürfnisse

Welche deiner Bedürfnisse kommen in dieser Situation zu kurz bzw. werden von deiner Hilflosigkeit und Wut vertreten. Worauf wollen diese Gefühle dich hinweisen? Was brauchst du? Was wäre das Schönste und Beste, das passieren könnte, und was würde sich dadurch in dir entspannen?

Wähle das Bedürfnis mit der höchsten Energie. Wo sorgst du bereits in deinem Leben gut für dieses Bedürfnis? Wie könntest du noch dafür sorgen?

Mach dir bewusst, dass du auch in der oben genannten Auslösersituation nicht davon abhängig bist, dass diese Person für dein Bedürfnis sorgt. In diesem Bewusstsein: Was könntest du in dieser Situation tun oder sagen, um für dieses Bedürfnis zu sorgen. Es kann reichen, sich des Bedürfnisses bewusst zu werden. Wie könntest du dich in solchen Situationen daran erinnern?

4. Gegenüber

Nur wenn du möchtest, fühle dich in den Gegenüber ein. Auf welche Weise hast vielleicht du mehr Macht als sie oder er?
