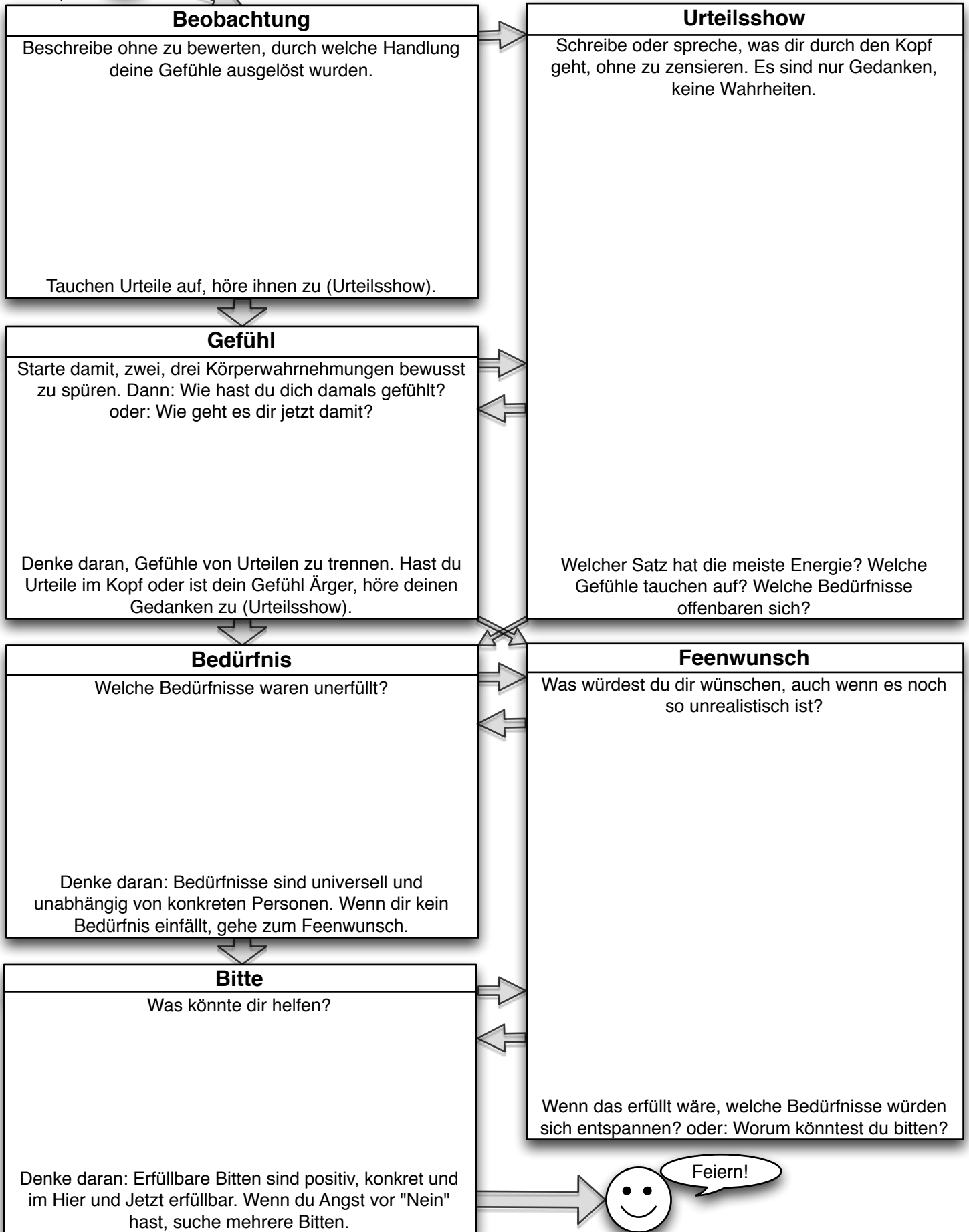




Übungsblatt: Selbsteinfühlung

angelehnt an die Dancefloor Methode (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg)





Übungsblatt: Einfühlung in Gegenüber

angelehnt an die Dancefloor Methode (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg)

Beobachtung / Auslöser

Versetze dich in eine Situation, die du klären möchtest, und stell dir vor, wie sie für deinen Gegenüber war.

Falls du Widerstände verspürst, dich in die andere Person einzufühlen, kann es hilfreich sein, einen Selbstempathieprozess zu machen und diesen Widerständen zuzuhören. Sie wollen dir etwas Wichtiges sagen.

Dies alles sind emphatische Vermutungen, keine Analysen. Wir fragen mit einem liebevoll-negierigen Blick: Welche Bedürfnisse hat sich diese Person wohl zu erfüllen versucht?

Gefühl

Wie ging es dieser Person wohl in dieser Situation? Um so zu handeln bzw. so etwas gesagt zu haben, wie hat sie sich wohl gefühlt? Wie hättest du dich gefühlt?

Denke daran, Gefühle von Urteilen zu trennen. Hörst du die Urteile, die die andere Person hat, notiere sie und versuche sie zu übersetzen.

Urteile

Was hatte die Person möglicherweise für Urteile? Vielleicht hat sie sie sogar ausgesprochen.

Urteile sind Ausdruck von Gefühlen und Bedürfnissen. Nutze sie als Hinweise darauf, was die Person gebraucht haben könnte (suche Gegenteile).

Bedürfnis

Welche Bedürfnisse hat die Person vielleicht versucht, sich durch ihre Handlung oder Aussage zu erfüllen?

Denke daran: Bedürfnisse sind universell und unabhängig von konkreten Personen. Wenn dir kein Bedürfnis einfällt, gehe zum Feenwunsch.

Feenwunsch

Was wäre für diese Person das Schönste und Beste gewesen, das hätte passieren können?

Und welche Bedürfnisse hätten sich dadurch für sie entspannen können?

Bitte

Wer hätte damals was tun können, um diese Bedürfnisse zu nähren? Wer könnte jetzt was tun?

Denke daran: Erfüllbare Bitten sind positiv, konkret und im Hier und Jetzt erfüllbar.

Jetzt, wo du mit den Bedürfnissen beider Seiten verbunden bist, was möchtest du als nächstes tun?