



GRENZEN SETZEN.
KLARTEXT REDEN.
Nein sagen lernen.

ÜBUNG: Teil 1

Denk an eine Situation die Dich geärgert oder traurig gemacht hat.

Welche Person ist involviert? ?
(Kollege/in, PartnerIn, Kind, Eltern, Nachbar...)

AUSTAUSCH

Beobachtung:

Und nun *beschreibe*, frei von Bewertung oder Interpretation, was passiert ist.
Wer hat was gesagt, getan? Was ist die neutrale Beobachtung?

Bringe die Beobachtung in ein - zwei Sätzen auf den Punkt. *Beispiel: Wenn ich im gemeinsamen Haus nach meiner Parternin ins Badeziimer gehe, ist der Spiegel voll gespritzt mit Zahnpasta und unter der Waschmuschel ist eine Lacke.*



ÜBUNG TEIL 2

WOLFSSHOW

Erkenne & benenne nun Deine Urteile, Anschuldigungen, Bewertungen etc. und schreibe die Gedanken auf

a.) Urteile, Anschuldigungen, Bewertungen über die andere Person:

b) Urteile, Anschuldigungen, Bewertungen über mich:



ÜBUNG: Teil 3

Und nun mach Dir noch einmal bewusst, Deine Urteile und Bewertungen sind. Mach Dir das bei jedem Gedanken klar und löse Dich wieder von diesen Urteilen in dem Du Dich "dissoziierst".

Differenzierung der Gedanken: „**Ich erzähle mir die Geschichte, dass...!**“
Gehe mit jedem einzelnen Gedanken in die Differenzierung

Wie fühlst Du Dich jetzt? Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser neutralen Position wahrnehmen?



ÜBUNG: Teil 4

Und nun kehre nochmals zur BEOBACHTUNG zurück

Wie fühlst Du Dich jetzt? Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser neutralen Position wahrnehmen?

PERSPEKTIVENWECHSEL:

Welche Bedürfnisse könnte sich die Andere Person mit Ihrer Handlung erfüllen:

Wie fühlst Du Dich jetzt? Welche neuen Handlungsoptionen kannst Du aus dieser ergänzenden Blick noch wahrnehmen?
