



# INHALTE

## Ablauf

- ❖ Check IN mit Erfolg der Woche
- ❖ Das 4 Ohren Model
- ❖ Schwamm Übung Bedürfnis
- ❖ Check Out



# Das 4 Ohren Modell

wie wir „schwierige Botschaften“ hören mit „Wolfsohren“

z.B.: Triggersatz:

## Wolfs Ohren nach außen

- ❖ Bewertung/Urteil:  
Mit dem Anderen stimmt was nicht  
„Schuld“ beim anderen
- ❖ Gefühle: Ärger, Wut
- ❖ Reaktion: Gegenangriff



## Wolfs Ohren nach innen

- ❖ Bewertung / Urteil:  
Mit mir stimmt was nicht  
„Schuld“ bei mir
- ❖ Gefühle: Schuld, Scham
- ❖ Reaktion: Rechtfertigung, Rückzug



# Das 4 Ohren Modell

wie wir „schwierige Botschaften“ hören mit Giraffenohren

z.B.: Triggersatz:

## Empathische Ohren nach innen (innerer Prozess)

- ❖ Fokus: Innenschau -Selbstepathie
  - ❖ Was fühle ich?
  - ❖ Was brauche ich?
- ❖ Reaktion: 'Selbstepathie  
Mitgefühl mit mir selbst
- ❖ Verbindung mit mir



## Empathische Ohren nach außen

- ❖ Fokus:
  - ❖ Gefühle + Bedürfnisse des Gegenübers
  - ❖ **Reaktion: Empathisch hören**
  - ❖ **„Bist du..., weil dir.....wichtig ist?“**
- ❖ Verbindung mit dir



# 4 Ohren Model üben

- ❖ Brigitte findet „Triggersatz“ :
- ❖ Brigitte übt mit ihrem Beispiel
- ❖ Tina sagt Triggersatz zu Brigitte  
Brigitte - gibt 3-4 mal Antworten
  - ❖ 1. „Gegenangriff“ -
  - ❖ 2. „mich selbst beschuldigen“
  - ❖ 3. Selbstempathie (nur nach „Innen“) Verbindung mit mir selbst  
(C unterstützt einfühlsam, mit Vermutungen über mögliche Gefühle und Bedürfnisse von Brigitte)
  - ❖ 4. Empathisch reagieren – „Bist du... weil Du ...Bedürfnis ?  
(C unterstützt einfühlsam, mit Vermutungen über mögliche Gefühle und Bedürfnisse für Person Tina)
- ❖ Kurze Reflexion wie die Antworten gewirkt haben – Ist Verbindung gelungen? Dann Wechsel
- ❖ Pro Person ca.15min – dann Wechsel – insgesamt Übung 45 min



## Check Out

- ❖ Wie fühle ich mich jetzt?
- ❖ Was möchte ich noch teilen?

