

INHALTE

Ablauf

- ❖ Check IN mit Erfolg der Woche
- ❖ Gefühle – sprachlicher Ausdruck von Gefühlen
- ❖ Pseudogefühle als sprachlicher Ausdruck von Bewertung
Verantwortung / Opferhaltung
- ❖ Selbstreflexion Übung
- ❖ Dyade
- ❖ Check Out



HERZLICH WILLKOMMMEN & CHECK IN

- ❖ Wie fühlst Du Dich gerade?
- ❖ Was ist Dir diese Woche gut gelungen?



angenehme und unangenehme **Gefühle**

Gefühle die wir spüren können,
wenn sich **Bedürfnisse erfüllen**

wohl, glücklich, froh, begeistert, berührt, gelassen, entspannt, erleichtert,
erfrischt, gespannt, gutgelaunt, hoffnungsvoll, inspiriert,
klar, liebevoll, lustig, neugierig, zuversichtlich,
zufrieden, erstaunt, leicht, ruhig, lebendig, wach

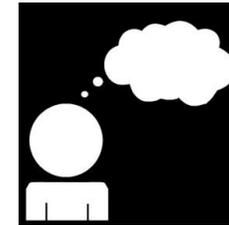
Gefühle die wir spüren können,
wenn sich **Bedürfnisse nicht erfüllen**

irritiert, frustriert, gestresst, überrascht, ängstlich,
ärgerlich, bedrückt, aufgeregt, besorgt, einsam,
müde, erschrocken, gelangweilt, genervt, hilflos,
nervös, traurig, ungeduldig, unglücklich, unwohl,
verstört, verzweifelt, widerwillig



„Pseudo“ Gefühle

- ❖ Gedanken, Urteile, Analysen, Diagnosen, die sich im Satz als **Gefühle** ausgeben:
- ❖ Ich **fühle** mich:
übergangen, missverstanden, verletzt, manipuliert, bevormundet, ausgenutzt,....
- ❖ Ich habe das **Gefühl**,
Du nimmst mich nicht ernst, bist nicht bei der Sache, redest über mich,...
- ❖ Merkmal: Opfer – Täter – Interpretation



Welches Gefühl versteckt sich da?

- ❖ Übergangen
- ❖ Bevormundet
- ❖ Missverstanden
- ❖ Verletzt
- ❖ Ausgenutzt
- ❖ Nicht wertgeschätzt
- ❖ Unter Druck gesetzt



Pseudogefühle enttarnen...

- ❖ Beispiel:
"Du rufst nie an, ich habe das Gefühl, du interessierst dich überhaupt nicht für mich!"
- ❖ Mögl. Beobachtung: *Du hast in den letzten zwei Wochen nicht angerufen*
- ❖ Gefühl: *...traurig*
- ❖ Bedürfnis: *.....Verbindung, Nähe, Austausch*

Nehmt einige Beispiele aus dem Arbeitsblatt und arbeitet sie gemeinsam durch

https://www.gewaltfrei-wien.com/files/ugd/804110_eabb619f99b3480787c5841623815454.pdf

Breakout 20 Minuten



Wofür bin ich verantwortlich?



- ❖ Für meine Gefühle und Bedürfnisse
 - ❖ JA
- ❖ Für meine Handlungen/ Worte
 - ❖ JA
- ❖ Für die Reaktion anderer auf meine Handlungen/ Worte
 - ❖ NEIN
- ❖ Für meine Reaktion auf deren Reaktion
 - ❖ JA



Entwicklungsphasen und Potentiale



- ❖ **Dependenz**
 - ❖ Du bist schuld/verantwortlich für meine Gefühle & Bedürfnisse!
 - ❖ Ich bin/fühle mich schuldig/verantwortlich für deine Gefühle & Bedürfnisse!
- ❖ **Independenz**
 - ❖ Ich bin verantwortlich und kümmere mich um MEINE Gefühle und Bedürfnisse!
 - ❖ Du bist verantwortlich und kümmerst dich um DEINE Gefühle und Bedürfnisse!
- ❖ **Interdependenz**
 - ❖ Wir sind miteinander verbunden. Es ist ein Anliegen die Bedürfnisse aller Beteiligten gleichwertig zu berücksichtigen, und Lösungen zu finden, die nicht auf „Kosten“ von anderen sind.



Bist du (noch) in der Opferhaltung? Hinweise....



- ❖ **Du ertappst Dich bei Schuldzuweisungen**
- ❖ Du zeigst mit dem Finger gedanklich auf andere Menschen (Partner, Kinder, Politiker,...) und die Umstände (Wirtschaft, Regierung, System, Kollegen, etc.).
- ❖ Es ist also jemand anderer Schuld an Deiner Situation. Das Problem liegt nie bei Dir selbst. Du bist also nie die Quelle – wenn du dabei bleibst, wirst DU nichts verändern können.
- ❖ **Rechtfertigungen**
- ❖ „Ich hätte ja x,y getan, wenn nicht abc passiert wäre.“ „Man versteht meine individuelle Situation halt nicht!“
- ❖ -> Rechtfertige Dich nicht für das was ist, oder warum du etwas getan oder nicht getan hast. ***Drehe es um, und konzentriere Dich ab jetzt darauf zu entscheiden, dass DU diese Situation ändern möchtest. Kreiere Neues, statt zu verharren und dich zu rechtfertigen.***
- ❖ **Jammern & Beschweren & sich oft Ärgern**
- ❖ Beachte das Gesetz der Resonanz: Wer viel jammert, zieht noch mehr umstände und Menschen an, die jammern und Dir noch mehr Gründe liefern, um zu jammern!



5 Minuten Selbstreflexion:

❖ Welche Situation in Deinem Leben fällt Dir jetzt ein, wo Du Gefahr läufst in einer Opferhaltung zu stagnieren?

❖

❖ Entscheide nun, dass DU diese Situation ändern möchtest und setze Dir ein Zeichen:

„Ich entscheide, dass ICH an meiner Situation etwas verändere.

Mein erster Schritt, das werde ich tun.....“





DYADE zu einem Bedürfnis

1. Erzähle mir wie.....
in Dir lebendig?

Jeder : 3 min



Check Out

- ❖ Wie fühle ich mich jetzt?
- ❖ Was möchte ich noch teilen?
Evtl. mein AhA Erlebnis von heute? ;-)

