



INHALTE

Ablauf

- ❖ Check IN Was möchte ich teilen
- ❖ Welches Bedürfnis steckt hinter meiner Wut oder Resignation?
Transformation von Ärger oder Scham
- ❖ Muss ich oder muss ich nicht? Vom Zwang in die Selbstverantwortung
- ❖ Dyade
- ❖ Check Out



Ärger od. Schuld & Scham transformieren

**„Ärger zeigt mir 2 Dinge:
Ich bekomme nicht was ich will und
ich gebe jemand anderen die Schuld
dafür!“**

(Marshall Rosenberg)



Ärger od. Schuld & Scham transformieren



Leitfaden für Begleitung: Ärger oder Scham transformieren

1. Denke an eine Situation wo DU Ärger oder Scham verspürt hast, (der noch nicht transformiert ist) erzähle die Situation um wieder in das Gefühl von Ärger zu kommen. Sobald Du Ärger oder Scham wahrnimmst: Spüre Dich ein
2. Erzähle deine Urteile – bei Ärger hast du *Urteile über jemanden anderen* – bei Scham *Urteile über dich selbst*. Höre dir zu, Du wirst Bedürfnisse erkennen, die hier verborgen sind.
3. Welches Bedürfnis oder Bedürfnisse ist/ sind bei dir nicht erfüllt?
Verbinde dich mit diesen.
4. Welches Gefühl hast du jetzt: Spüre in das verwandelte Gefühl ein
5. Formuliere eine Bitte um weiter zu gehen – oder evtl. taucht nun wieder Schuld oder Scham oder Ärger auf – beginne erneut und finde weitere Bedürfnisse



Break Out Room

- ❖ 3er Gruppe – Austausch
- ❖ Person 1 übt mit ihrem Beispiel
- ❖ Person 2 begleitet nach Leitfaden
- ❖ Person 3 unterstützt (z.B.: beim Finden von Bedürfnissen)

Gesamt 45 (?) Minuten



Muss ich oder muss ich nicht?

Auslöser – Wahrnehmung:

Was mache ich gar nicht gerne, mache es aber, weil ich denke, ich muss es tun, oder weil ich denke, dass man das eben so macht?

Erkennen von Bedürfnissen:

Welches Bedürfnis(se) erfülle ich mir damit? (was ist meine Absicht?)

Erkennen von Wahlmöglichkeiten/Strategien: Was könnte ich noch tun, oder anderes tun, - um dieses Bedürfnis(se) zu erfüllen?
(hier bitte in Form von Brainstorming Ideen sammeln)

Nach dem Erkennen meiner Wahlmöglichkeit, entscheide ich mich für folgende Handlung



Check Out

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

