

I. WAS MACHT DAS MIT MIR?

GEFÜHLE – Welche Gefühle löst die Aussage bei mir aus?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse werden bei mir nicht erfüllt?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen deine Bedürfnisse erfüllt werden.

AUFGABE I. + II. – Überlegt euch eine abwertende Aussage, die ihr selbst erlebt habt. Schreibt die Aussage in die Sprechblase. Verständigt euch, ob auch andere Personen in der Situation anwesend waren. Versetzt euch zuerst in euch selbst. Schreibt auf, was für Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche bei euch ausgelöst werden. Danach versetzt euch in die Person, die die abwertende Äußerung gesagt hat. Versucht herauszufinden, was bei ihr los sein könnte. Benennt mithilfe des Handouts mögliche Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche dieser Person.

AUFGABE III. + IV. – Formuliert mit Hilfe der Handouts Ich-Botschaften und drei Sätze zum Aktiven Zuhören.



III. ICH-BOTSCHAFTEN

IV. AKTIVES ZUHÖREN

II. WAS IST BEI MEINEM GEGENÜBER LOS?

GEFÜHLE – Welche Gefühle könnten hinter der Aussage stecken?

BEDÜRFNISSE – Welche Bedürfnisse könnten dahinter stecken?

WUNSCH – Formuliere Wünsche, in denen die Bedürfnisse erfüllt werden.