

HANDOUT: Mitgefühl in einer Arbeitsumgebung

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
Kommunikation	Einfühlsame Kommunikation	Kleine Gruppe	1 Stunde	Deutsch

◇ Lesen Sie die Situationsbeschreibung sorgfältig durch

◇ Richten Sie zunächst Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst:

Welche Gefühle würde diese Situation bei Ihnen hervorrufen? Schauen Sie sich die Liste mit den Gefühlen an, wenn Sie möchten.

....

Welche körperlichen Reaktionen?

...

Welche Gedanken?

...

◇ Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf die/den anderen:

Welche Gefühle empfindet Ihrer Meinung nach der/die andere? Schauen Sie sich die Liste mit den Gefühlen an, wenn Sie möchten.

...

Welche unerfüllten Bedürfnisse hat Ihrer Meinung nach der/die andere? Schauen Sie sich die Liste mit den Gefühlen an, wenn Sie möchten.

...

◇ *Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf sich selbst:*

Erkennen Sie die Bedürfnisse an, die der/die andere Ihrer Meinung nach braucht? Wie wichtig sind diese für Sie? Wann empfinden Sie diese Bedürfnisse?

...

Wie fühlen Sie sich, wenn diese Bedürfnisse nicht erfüllt werden?

...

◇ *Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den/die andere:*

Welche 'Spiegel-Fragen' könnten Sie dem/der anderen stellen? Spiegelfragen sind Fragen, die Sie jemandem stellen können, um ihn/sie aufzufordern sich in die Lage der Person zu versetzen, der gegenüber er/sie aggressiv ist. "Könnten Sie sich vorstellen, dass Sie aus Ihrem eigenen Land geflohen sind und dann..." (Siehe Leitfaden).

....

◇ *Wie könnte eine mitfühlende Reaktion klingen?*

....

Liste mit möglichen Gefühlen, wenn Bedürfnisse erfüllt werden

<ul style="list-style-type: none"> – angeregt – aufgedreht – ausgeglichen – befreit – begeistert – belebt – berührt – beruhigt – bewegt – energiegeladen – engagiert – enthusiastisch – entschlossen – entspannt – entzückt – erfreut – erfüllt – erleichtert – fasziniert – friedlich 	<ul style="list-style-type: none"> – fröhlich – gelassen – gerührt – glücklich – gut gelaunt – heiter – hoffnungsvoll – inspiriert – kraftvoll – klar – lebendig – leicht – liebevoll – motiviert – munter – mutig – neugierig – optimistisch – ruhig – satt 	<ul style="list-style-type: none"> – selbstsicher – selbstzufrieden – sicher – sich freuen – still – überglücklich – unbekümmert – unbeschwert – vergnügt – verliebt – wach – weit – zärtlich – zufrieden – zuversichtlich
--	--	---

Liste mit möglichen Gefühlen, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden

– ängstlich	– erschüttert	– streitlustig
– ärgerlich	– frustriert	– teilnahmslos
– alarmiert	– gelähmt	– todtraurig
– angeekelt	– gelangweilt	– tot
– angespannt	– genervt	– überwältigt
– voller Angst	– getrieben	– voller Sorgen
– apathisch	– haßerfüllt	– unglücklich
– ausgelaugt	– hilflos	– unter Druck
– bedrückt	– in Panik	– unbehaglich
– beklommen	– irritiert	– ungeduldig
– besorgt	– kalt	– unruhig
– bestürzt	– leblos	– unwohl
– betroffen	– miserabel	– unzufrieden
– bitter	– müde	– verärgert
– deprimiert	– mutlos	– verzweifelt
– dumpf	– nervös	– wütend
– durcheinander	– niedergeschlagen	– zitternd
– einsam	– perplex	– zögerlich
– elend	– traurig	– zornig
– empört	– sauer	
– enttäuscht	– schlapp	
– erschöpft	– schockiert	
	– sorgenvoll	

Liste mit Bedürfnissen

<p>Autonomie</p> <ul style="list-style-type: none"> – Werte wählen – Pläne entwickeln – Selbstbestimmung <p>Feiern</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern – Verluste feierlich begehen; trauern <p>Integrität</p> <ul style="list-style-type: none"> – Authentizität – Ich selbst sein – Im Einklang mit meinen Werten handeln – Kreativität – Sinn – Selbstwert <p>Spiel</p> <ul style="list-style-type: none"> – Freude – Lachen – Leichtigkeit – Lebendigkeit – Lebenslust 	<p>Interdependenz</p> <ul style="list-style-type: none"> – Akzeptanz – Toleranz – Wertschätzung – Würdigung – Nähe – Kontakt – Gemeinschaft – Rücksichtnahme – Achtsamkeit – emotionale Wärme – emotionale Sicherheit – Empathie – Liebe – Geborgenheit – zur Bereicherung des Lebens beitragen – Respekt – Unterstützung – Gemeinsam getragene Verantwortung – Vertrauen – Verständnis – gehört / gesehen werden – Zugehörigkeit 	<p>Verbundenheit</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schönheit – Harmonie – Inspiration – Klarheit – Frieden – zu lieben – Spiritualität – mit meinen guten Absichten gesehen werden <p>Existenz</p> <ul style="list-style-type: none"> – Luft – Nahrung – Bewegung, Körpertraining – Schutz – Ruhe – Sexualeben – Unterkunft – Körperkontakt – Wasser
--	--	--

Quelle:

Gefühle in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg
Eva Ebenhö, 2017, www.EvaEbenhoeh.de

