

## HANDOUT: Stilles Mitgefühl

Kategorie	Unterkategorie	Gruppengröße	Dauer	Sprache
<b>Kommunikation</b>	Einfühlsame Kommunikation	Individuell	20 min	Deutsch

Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie eine Matrix mit drei Spalten und drei Zeilen, etwa so:


Denken Sie an etwas, das Ihnen jemand gesagt hat, das Sie nicht hören wollten. Schreiben Sie dies in die erste Zelle der ersten Zeile:

"xxx xx xxx."		

Schreiben Sie den Namen der anderen Person und Ihren eigenen Namen wie folgt in die Matrix ein:

"xxx xx xxx."	Gefühle	Bedürfnisse
YY		
ICH		

Schreiben Sie auf, wie Sie sich in der Situation gefühlt haben und welche Bedürfnisse nicht erfüllt wurden:

"xxx xx xxx."	Gefühle	Bedürfnisse
YY	fff fff ...	nnn nnn ...
ICH		

Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich: Wie fühlt es sich für Sie an, die Situation aus diesem Blickwinkel zu betrachten? Es geht nicht um richtig oder falsch, es geht darum, was in Ihnen lebt.

Und jetzt: Schreiben Sie auf, was Sie vermuten, was die andere Person in dieser Situation empfindet. Schreiben Sie auch auf, was Ihrer Meinung nach die unerfüllten Bedürfnisse dieser Person sind:

“xxx xx xxx.”	Gefühle	Bedürfnisse
YY	fff fff ...	nnn nnn ...
ICH	fff fff ...	nnn nnn ...

Nochmals: Nehmen Sie sich eine Minute Zeit, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Wie fühlt es sich für Sie an, die Situation aus diesem Blickwinkel zu betrachten? Beobachten Sie, ob Sie eine Veränderung in Ihrer Einstellung zu dem Gesagten oder der Person bemerken. Wenn Sie sich durch die Situation weniger aufgewühlt fühlen, sind die Chancen groß, dass Sie mehr Mitgefühl zeigen können.

Listen von Gefühlen und Bedürfnissen finden Sie z.B. im Leitfaden und im Internet (in englischer Sprache):

<https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

<https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>