

## Empathie an Triggersätzen üben

Lies dir den Triggersatz durch und stelle dir eine Situation vor, in der ein anderer Mensch diesen ernsthaft zu dir sagt (ab Seite 17 hast du auch die Möglichkeit, eigene Triggersätze einzutragen).

Trage bei 1. ein, welche Reaktion du vermutlich normalerweise zeigen würdest, wenn du in dein altes Muster rutschst.

Nun versuche bei 2. herauszufinden, worum es dir geht, wenn du diesen Satz hörst und diese Reaktion zeigst oder diesen Gedanken denkst.

Wenn du verstehst, worum es dir geht, überlege dir bei 3., welcher Gedanke dir helfen könnte, um mit deinem Gegenüber in Verbindung zu kommen. Dafür eignen sich bspw. die Grundannahmen der GFK oder Sätze, die die Haltung der GFK spiegeln (z. B. „Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle meines Gegenübers und er ist nicht für meine Gefühle verantwortlich!“)

Bei 4. überlege dir, um welche Bedürfnisse es deinem Gegenüber gehen könnte, wenn er diesen Satz zu dir sagt, und welche Gefühle er fühlen könnte.

Im 5. Schritt kannst du dir dann überlegen, wie du empathisch auf dein Gegenüber reagieren könntest.

### Beispiel:

**Triggersatz:** Du liegst den ganzen Tag lang nur auf der Couch und starrst auf dein Handy. Kannst du nicht endlich mal was Vernünftiges machen?

#### **1. Meine spontane Reaktion (diese muss nicht empathisch sein)**

Sag mal, geht's noch?! Ich arbeite den ganzen Tag und jetzt lieg ich seit FÜNF Minuten auf der Couch! So was muss ich mir echt nicht geben!

#### **2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

Ich bin auch total enttäuscht, weil ich gerne gesehen werden möchte in dem, was ich alles beitrage und leiste. Ich bin auch stinksauer und wünsche mir einen wertschätzenden Umgang miteinander.

#### **3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

Ich habe nichts falsch gemacht. Was er sagt, ist nur ein Ausdruck von seinen unerfüllten Bedürfnissen und er ist so in Not, dass er es gerade nicht anders ausdrücken kann.

#### **4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

Vielleicht ist er überfordert und wünscht sich dringend Unterstützung? Oder er ist erschöpft und sehnt sich selbst nach Ruhe und Ausgleich? Oder er möchte Wertschätzung für alles, was er leistet?

#### **5. Was könnte ich sagen / tun?**

Du klingst ganz schön gestresst. Brauchst du gerade Unterstützung?

**Triggersatz:**

Du bevormundest mich andauernd! Ich weiß selbst, was ich zu tun habe!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Nun seien Sie doch mal ehrlich! Sie glauben doch selbst nicht, dass das klappt!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Jetzt halt dich doch da mal raus! Du musst immer zu allem deinen Senf dazugeben, obwohl du keine Ahnung hast, was da wirklich passiert ist!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Diese Entscheidung kann ich Ihnen jetzt nicht erklären! Das würden Sie sowieso nicht verstehen, denn es ist eine politische Entscheidung!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Ich fass es nicht! Das ist alles, was du in den zwei Wochen fertig gekriegt hast?! Du bist echt unfähig!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Machen Sie mir jetzt keine Vorwürfe! Die Entscheidung kommt von ganz oben!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Ach?! Ich glaube, jetzt geht's los! Stellen Sie auch noch meine Kompetenz in Frage?!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---



**Triggersatz:**

Mein Gott, wie siehst du denn aus?! Ich seh' schon, von dir kann ich heute nicht viel erwarten ... Na ja, dann muss ich eben wieder alles alleine machen ... (schwerer Seufzer).

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Dafür bin ich nicht zuständig, also jammern Sie mir bloß nicht die Ohren voll!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Das müssen Sie doch einsehen! So geht das einfach nicht!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Das haben wir schon immer so gemacht und daran wird sich jetzt auch nichts ändern!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Jetzt hör mir doch endlich mal zu!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Das ist typisch für Akademiker! Kommen frisch von der Uni und denken, sie wissen alles besser als wir, die wir schon Jahrzehnte damit arbeiten!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Hör bloß auf mit deiner Psychokacke! Du redest wie ein Psychiater!

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Triggersatz:**

Versteh schon, versteh schon! Hauptsache DIR geht es gut! (*sarkastisch*)

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---



**Eigener Triggersatz:**

---

---

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Eigener Triggersatz:**

---

---

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Eigener Triggersatz:**

---

---

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Eigener Triggersatz:**

---

---

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Eigener Triggersatz:**

---

---

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---

**Eigener Triggersatz:**

---

---

**1. Meine spontane Reaktion (in meinem alten Muster)**

---

---

**2. Meine Bedürfnisse und Gefühle**

---

---

---

**3. Ein Gedanke, der mir hilft, in Verbindung zu kommen**

---

---

---

**4. Mögliche Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person**

---

---

---

**5. Was könnte ich sagen / tun?**

---

---

---