

Nachbereitung von Modul 1: Übungen inklusive Erläuterung

Bestandsaufnahme: Wie kommuniziere ich bisher? (bitte **NOCH NICHT** mit den vier Schritten arbeiten)

1. Dankbarkeit ausdrücken

Öffne dein Skript bzw. das Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 1: Dankbarkeit) auf Seite 54 und trage dort ein, wie du bisher Dankbarkeit äußerst. Erwinnere dich dazu an **mindestens zwei** Situationen, in denen du mit dem Verhalten eines anderen Menschen sehr einverstanden warst. Wie hast du in dem jeweiligen Moment reagiert? Was hast du gesagt/gedacht/getan?

Beispiel: Ich wurde an der Supermarktkasse von einem älteren Mann vorgelassen. Ich habe gesagt: „Danke, sehr nett!“ und ihn angelächelt.

2. Störungen ansprechen (Aufrichtigkeit)

Öffne dein Skript bzw. das Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 2: Aufrichtigkeit) auf Seite 57 und trage dort ein, wie du bisher äußerst, wenn dich etwas stört. Erwinnere dich dazu an **mindestens zwei** Situationen, in denen du mit dem Verhalten eines anderen Menschen **nicht** einverstanden warst. Wie hast du damals reagiert? Was hast du gesagt/gedacht/getan?

Beispiel: Ich habe meinen Sohn gebeten, den Geschirrspüler auszuräumen und als ich abends heimkomme, ist er voller Geschirr. Da habe ich ihm gesagt: „Ja meinst du, ich hab’ Bock, den ganzen Haushalt allein zu machen?! Ich möchte, dass du jetzt sofort die Maschine ausräumst!“

3. Wie reagierst du auf für dich schwierige Aussagen bzw. schwieriges Verhalten (= Triggersituationen)?

Lies im Skript bzw. im Arbeitsblatt „Übungsblock Fallbeispiele“ die Sätze auf den Seiten 70 ff. quer und suche dir **fünf** davon aus, die dich antriggern bzw. stören würden, wenn du diese gesagt bekämst. Trage anschließend diese Sätze im Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 3: eigene Reaktionsmuster erkennen) ein.

Suche dir eine Person, die dir **diese Sätze** theatralisch emotional an den Kopf wirft, und notiere jeweils deine spontane Reaktion (deine Antwort und/oder deine Gedanken und Handlungen) zu dem entsprechenden Satz.

Tagesroutine: Wie will ich, dass Menschen einander begegnen?

Binde in ein tägliches Ritual von dir die folgende Frage mit ein: ***Wie möchte ich, dass Menschen einander begegnen?***

Stelle dir diese Frage mindestens einmal am Tag und beantworte sie für dich – am besten in der ersten Woche täglich und schriftlich.

Das dient dazu, dass du dir zur Gewohnheit machst, dir deine eigenen Werte immer wieder vor Augen zu führen und dich daran zu erinnern, was du im Umgang miteinander möchtest. Wir erhoffen uns damit eine Ausrichtung des Unterbewusstseins, die dich unterstützen wird, immer mehr das zu leben, was du leben willst.

Reflexion des Gewaltbegriffs

a. Arbeitsblatt „Ist das Gewalt?“

Du hast nun im 1. Modul die Definition von Gewalt nach GFK gehört. Im Fotoprotokoll kannst du diese nachlesen.

- Wenn du die Übung vorher **noch nicht** gemacht hast, prüfe gerne jetzt im Nachhinein für dich, welche Situationen aus deiner Sicht Gewalt beinhalten und überlege anschließend, ob sich das mit der Definition der GFK deckt.
- Wenn du das Arbeitsblatt „Ist das Gewalt?“ **bereits bearbeitet hast**, kannst du nun vergleichen, ob du mit der neuen Definition und dem neuen Wissen zu Gewalt die ein oder andere Situation anders einschätzen würdest.

Wo sind Unterschiede zwischen deinem Erleben und der Definition der GFK? Bei welchen Situationen fällt dir das Einschätzen schwer?

Am meisten Sinn macht es, wenn du diese Übung mit einer anderen Person zusammen machst, die ebenfalls GFK lernt, oder wenn ihr nachträglich gemeinsam die unklaren oder fragwürdigen Situationen bespricht. Auf diese Weise könnt ihr euch darüber austauschen und gemeinsam Ideen entwickeln. Wenn Fragen offenbleiben, kannst du diese gerne beim nächsten Modul einbringen und wir sprechen in der Gruppe darüber.

b. Abendreflexion

Frage dich jeden Abend, wann du nach der Definition der GFK heute Gewalt angewendet hast. Schreibe dir die Situation auf und überlege dir, warum du auf Gewalt zurückgegriffen hast: Was war dir in diesem Moment so wahnsinnig wichtig? Woran könnte es liegen, dass du in dem Moment keinen anderen Weg gesehen hast?

Es geht nicht darum, dich dafür zu verurteilen, im Gegenteil: Wir gehen davon aus, dass Menschen immer einen guten Grund haben, wenn sie sich gewaltvoll verhalten.

Es geht bei der Übung darum, die eigene Gewalt immer klarer zu erkennen und dann zu schauen, was du dir damit erfüllen wolltest. Wenn du das besser verstehst, kannst du zukünftig mit großer Wahrscheinlichkeit immer häufiger andere Wege finden, wie du dir deine Bedürfnisse auf eine andere Art erfüllen kannst.

Und jedes Mal, wenn du deine Gewalt erkennst, ist das ein Grund zum Feiern! Denn: Du traust dich und bist in der Lage, neu hinzuschauen! Das ist ein Fortschritt, da du vermutlich bereits vorher gewaltvoll warst, aber es dir einfach nicht bewusst war. Du hast etwas erkannt und bist damit den ersten Schritt gegangen, um mehr nach deinen Werten zu leben.

Reflexion der Kommunikationssperren

Schaue dir die Kommunikationssperren nach Thomas Gordon im Fotoprotokoll an und lies sie sorgfältig durch. Reflektiere für dich:

- Wie würde es dir, wenn du die Tochter wärst, mit der jeweiligen Reaktion des Vaters gehen? Wie würdest du dich fühlen und wie würdest du auf seine Kommentare reagieren? Wärest du kooperationsbereit und hättest Lust, dem Vater seinen Wunsch zu erfüllen?
- Welches sind deine eigenen typischen Kommunikationssperren? Wie reagierst du typischerweise, wenn andere sich anders verhalten, als du es gerne hättest? Wie gehst du mit Widerworten um und wie reagierst du in Konflikten?
- Überlege dir Situationen, in denen du mit einer der Kommunikationssperren reagiert hast. Wie ging das Gespräch weiter? Wie hat dein Gegenüber darauf reagiert und wie war die Stimmung? Wie ging es dir nach dem Gespräch? Warst du zufrieden?