

Nachbereitung von Modul 2: Übungen inklusive Erläuterung

Bestandsaufnahme: Wie kommuniziere ich bisher?

1. Dankbarkeit ausdrücken

Nun weißt du bereits, was eine Beobachtung ist und was sie von einer Interpretation unterscheidet.

Erinnere dich an deine Situationen auf Seite 54, für die du dankbar warst. Finde zu diesen Situationen die **konkrete, faktische Beobachtung** und trage sie auf den Seiten 55 und 56 im Skript bzw. im Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 1: Dankbarkeit) ein. Was genau hat der Mensch getan, das Dankbarkeit in dir ausgelöst hat? Wenn du mehrere Beobachtungen hast, unterstreiche die, die dir dabei am bedeutsamsten erscheint.

Trage **nur die Beobachtung** ein! Die Gefühle und Bedürfnisse bearbeiten wir erst in den nächsten Modulen!

2. Störungen ansprechen (Aufrichtigkeit)

Erinnere dich an deine Situationen auf Seite 57, in der ein Mensch etwas getan hat, das dich gestört hat. Finde zu diesen Situationen die **konkrete, faktische Beobachtung** und trage sie auf den Seiten 58 und 59 im Skript bzw. im Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 2: Aufrichtigkeit) ein. Was genau hat der Mensch getan, das dich getriggert/gestört hat? Wenn du mehrere Beobachtungen hast, unterstreiche die, die dir dabei am bedeutsamsten erscheint.

Trage **nur die Beobachtung** ein! Die Gefühle, Bedürfnisse und Bitten bearbeiten wir erst in den nächsten Modulen!

Eigene Glaubenssätze reflektieren

Auf dem Arbeitsblatt „Glaubenssätze“, das du auf der Homepage herunterladen kannst, findest du beispielhaft einige Glaubenssätze.

Trage zuerst in die linke Spalte ein, für wie wahr du diese Glaubenssätze hältst. Damit ist nicht nur gemeint, wie sehr du diese Sätze **kognitiv** bejahen kannst, sondern auch, wie sehr du nach diesen Sätzen lebst. Nutze dafür die Skala von 0 (= danach lebe ich gar nicht) bis 10 (= danach lebe ich zu 100%). Danach trage ein, für wie hilfreich für DEIN Leben du diesen

Glaubenssatz hältst, auf einer Skala von 0 (= er blockiert das, was ich mir im Leben wünsche) bis 10 (= er dient dem, was ich mir im Leben wünsche).

Prüfe für dich, ob es Sätze gibt, die du glaubst, die aber nicht hilfreich sind – oder ob es umgekehrt Sätze gibt, die du nicht für wahr hältst, von denen du aber glaubst, dass es für dich hilfreich wäre, an sie zu glauben.

Du hast außerdem auf Seite 2 die Möglichkeit, eigene Glaubenssätze aufzuschreiben, die dir selbst in deinem Denken begegnen.

Missverständnisse durch Interpretationen

Mache dir Gedanken, wo Gespräche (z. B. bei dir selbst in letzter Zeit, im Fernsehen, bei anderen Menschen usw.) zu Missverständnissen geführt haben könnten; wo war da der Fakt und wo die Bewertung?

Beispielsätze reflektieren

Schau dir die fünf Sätze an, die du im Skript bzw. im Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 3) auf den Seiten 70 ff. ausgewählt hast: Was in deiner Auswahl an Beispielsätzen ist Fakt, was ist Bewertung? Was wäre ein möglicher Fakt, der den Bewertungen vorausgehen könnte?

Polarisierende Themen

Suche dir ein beliebiges emotionales und/oder polarisierendes Thema wie z. B. Fridays for Future oder Corona. Setz dich mit Papier und Stift hin und finde Interpretationen zum Thema und mögliche Fakten aufgrund derer diese Interpretationen entstehen.

Idealerweise suchst du dir andere TeilnehmerInnen, mit denen du dich zu all diesen Übungen austauschen kannst.