

## Nachbereitung von Modul 4: Übungen inklusive Erläuterung

### Bestandsaufnahme: Wie kommuniziere ich bisher?

#### Störung ansprechen (Aufrichtigkeit): Bitten eintragen

Erinnere dich an deine Situationen auf Seite 57, in der andere Menschen etwas getan haben, was dich gestört/getriggert hat.

Welche **Art der Bitte** passt zu deinem Bedürfnis/deinen Bedürfnissen? Um was könntest du jetzt ganz konkret **bitten**, damit dein Bedürfnis erfüllt wird? Trage die **Bitten** im Skript bzw. im Arbeitsblatt zur Bestandsaufnahme (Teil 2) auf den Seiten 58 bzw. 59 ein.

### Dankbarkeitsritual

Denke an die Geschichte der weisen Frau mit den Bohnen. Sie machte sich die Dinge / Begegnungen / Aspekte des Tages bewusst, die ihr Freude bereiteten.

Wie magst du diesem Aspekt in deinem Leben mehr Raum geben?

- **Dankbarkeitstagebuch:** Lege ein Tagebuch an, in das du abends Aspekte / Dinge / Begegnungen des Tages niederschreibst, für die du dankbar bist.
- **Gebet:** Sprich abends (laut) aus, für was du in der Tagesrückschau dankbar sein magst.
- **Bohne:** Halte es wie die weise Frau.
- **Gespräch:** Führe abends ein Gespräch mit Menschen, die dir lieb sind und teile mit ihnen Erlebtes, wofür du dankbar sein magst.
- **Andere Ideen:** Wir sind neugierig, von dir zu hören!

Nimm dir bei all diesen Möglichkeiten die Zeit, wirklich ins körperliche Spüren zu gehen. Alles darf sein. Auch aufsteigende Trauer darf sein. Urteile dürfen sein. Alles, was ist, darf sein. Nutze die aufkommenden Gefühle und Gedanken dazu, um die Bedürfnisse zu finden, die du mehr in dein Leben einladen möchtest.

## **Regelmäßig das Bitten und Nein hören/sagen üben**

Suche dir eine Person, mit der du regelmäßig das Bitten und das Nein sagen/hören üben möchtest. Am besten ist das jemand, mit dem du täglich Kontakt hast.

1. Macht aus, dass ihr euch gegenseitig konkrete, offene Bitten stellt, so oft ihr könnt.
2. Spüre in dich hinein und prüfe, ob du der Bitte gerade nachkommen willst,
3. und wenn nicht, übe es, wertschätzend Nein zu sagen:
  - Wiederhole, was der andere von dir möchte und
  - nenne dein Bedürfnis, zu dem du gerade Ja sagst (und das ein Nein zu der Bitte zur Folge hat).
  - Der-/diejenige, der/die gerade ein Nein bekommen hat, sagt entspannt „Okay, kein Problem!“ oder Ähnliches.

Die Übung soll dazu dienen, dich in eine Routine zu bringen, Klarheit über deine Bitten zu bekommen, sie zu stellen und entspannt mit einem Nein umzugehen. Auf der anderen Seite soll sie dir helfen, zu spüren, ob du gerade wirklich bereit bist, etwas für jemanden zu tun und wenn nicht, dann auch wertschätzend eine Grenze zu setzen.

## **Extreme Bitte**

Stelle mindestens einmal pro Tag eine Bitte, von der du überzeugt bist, dass sie dir nicht erfüllt wird, und die du trotzdem gerne erfüllt sehen würdest. Wenn vom Gegenüber ein Nein kommt, versuche zu verstehen, worum es ihm dabei geht (Bedürfnis) und versuche einen Weg zu finden, für dein Bedürfnis einzustehen und gleichzeitig das Bedürfnis deines Gegenübers zu berücksichtigen.

Du kannst dabei auch gerne kommunizieren, dass dies für dich eine Übung darstellt - dann ist dein Gegenüber vorgewarnt und ihr könnt entspannter und spielerischer an das Ganze herangehen.

## **Arbeitsblatt „Bitte Ja oder Nein“**

Du hast im Modul 4 gehört, was die Kriterien für erfolgreiche Bitten gemäß GFK sind. Du kannst diese auch im Fotoprotokoll nachlesen.

Im geschützten Downloadbereich findest du das Arbeitsblatt „Bitte Ja oder Nein“ unter Modul 4. Dort sind beispielhaft einige Sätze aufgeführt, bei denen es um die Frage geht, ob es sich entsprechend der Kriterien der GFK um eine Bitte handelt. Bearbeite diese Aufgabe gerne zusammen mit einem anderen Teilnehmer oder einer Teilnehmerin des Webinars.

## **Arbeitsblatt „Umwandlung von Lob in Wertschätzung“**

In dieser Übung kannst du noch einmal ausprobieren, dein ursprüngliches Lob aus der Bestandsaufnahme zur Dankbarkeit auf drei verschiedene Arten auszudrücken. Dafür gibt es ein eigenes Arbeitsblatt „Umwandlung von Lob in Wertschätzung“. Diese Aufgabe macht am meisten Sinn, wenn du sie zusammen mit anderen TeilnehmerInnen machst.