

Wie reagiere ich auf Trigger? Empathie üben

Anleitung:

Nimm deine fünf Sätze aus dem Arbeitsblatt „Bestandsaufnahme Teil 3_eigene Reaktionsmuster erkennen“ und trage diese jeweils bei „Triggersatz“ ganz oben auf dem Arbeitsblatt ein (ein Satz pro Seite).

Trage nun bei 1. ein, welche Reaktion du dir am Anfang des Seminars notiert hast.

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 VOM ANFANG DES WEBINARS

Sag mal, geht's noch?! Ich arbeite den ganzen Tag und jetzt lieg ich seit FÜNF Minuten auf der Couch!

2. MEINE BEDÜRFNISSE UND GEFÜHLE

Ich bin 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 seiner unerfüllten Bedürfnisse.

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 Erholung? Oder er möchte Wertschätzung für alles, was er leistet?

5. WAS KÖNNTE ICH SAGEN / TUN?

Du klingst ganz schön gestresst. Brauchst du gerade Unterstützung?

Übung:

TRIGGERSATZ: _____

1. MEINE SPONTANE REAKTION VOM ANFANG DES WEBINARS

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: _____

1. MEINE SPONTANE REAKTION VOM ANFANG DES WEBINARS

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: _____

1. MEINE SPONTANE REAKTION VOM ANFANG DES WEBINARS

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: _____

1. MEINE SPONTANE REAKTION VOM ANFANG DES WEBINARS

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: _____

1. MEINE SPONTANE REAKTION VOM ANFANG DES WEBINARS

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?
