

Empathie für eigene Wutsituationen

*Ziel: Klarheit über die unter der Wut liegenden Gefühle und Bedürfnisse gewinnen;
Empathie für das Gegenüber entwickeln*

Setting: Selbstreflexion, später zu zweit oder in der Gruppe

Erinnere dich an Situationen, die dich zuletzt wütend gemacht haben. Am besten greifst du hierfür auf die Situationen zurück, die du in der Bestandsaufnahme notiert hast.

Stelle dir noch einmal ganz genau die Situation vor und denke an die Worte, die du gehört und die Gedanken, die du gedacht hast und erinnere dich an möglichst viele Details der Situation. Atme nun mindestens dreimal tief durch und reflektiere dann für dich:

1. Was spürst du in deinem Körper? Welche **Gefühle** zeigen sich (genervt, angespannt, wütend, ärgerlich,...)? Gibt es unter der Wut eventuell noch andere Gefühle?
2. Welche Gedanken und **Urteile** tauchen auf?
3. Um welche **Bedürfnisse** geht es dir dabei? Was ist dir wichtig?
4. Wenn du dir selbst Empathie gegeben und verstanden hast, worum es dir geht, überlege dir, 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 widerspiegeln (z. B. „Ich habe nichts falsch gemacht“ oder „er ist nicht für meine Gefühle verantwortlich!“). Dann wechselst du die Perspektive und gehst auf die Suche, worum es deinem Gegenüber gehen könnte.
5. Welche **Gefühle** könnte dein Gegenüber haben?
6. Um welche **Bedürfnisse** könnte es ihm/ihr gehen? Was ist ihm/ihr vielleicht wichtig?
7. Wenn du eine Idee hast, worum es deinem Gegenüber gehen könnte, unterstreiche, welches **Gefühl** und welches **Bedürfnis** für dich am wichtigsten zu sein scheinen.
8. Zum Abschluss bildest du aus den letzten beiden Punkten eine **empathische Vermutung**, die du dem anderen anbieten könntest.

Nutze dafür die Form:

„Bist du(Gefühl), weil dir..... (Bedürfnis) wichtig ist?“

„Bist du ...(Gefühl) und hättest du gerne ... (Bedürfnis)?“

Beispiel:

Situation:

Meine Tochter sitzt seit Beginn des Lockdowns fast den ganzen Tag nur noch vor ihrem Handy.

1. Meine Gefühle

besorgt, frustriert, enttäuscht

2. Meine Gedanken / Urteile:

sie wird total verblöden, sie hat keine Bewegung mehr, sie will nichts mehr von mir wissen.

3. Meine Bedürfnisse:

Fürsorge, gesunder Lebensstil, Verbindung, Gemeinschaft, Spaß

4. Unterstützende Gedanken, um in Verbindung zu kommen:

Meine Tochter ist nicht dafür verantwortlich, wie ich mich fühle. Ich bin liebevoll mit ihr verbunden.

5. Mögliche Gefühle meiner Tochter:

überfordert, unsicher, einsam, genervt

6. Mögliche Bedürfnisse meiner Tochter:

Zugehörigkeit, Leichtigkeit, Entspannung, Spaß, Autonomie, Selbstverantwortung

7. Was könnte ich sagen / tun (empathische Vermutung):

Fühlst du dich **einsam** und würdest gerne zur Klassengemeinschaft **dazugehören**?

Wenn du zu zweit oder in der Gruppe arbeitest, dann kannst du auch gerne ein Rollenspiel machen, in dem dein Übungspartner die Rolle desjenigen übernimmt, der bei dir die Wut ausgelöst hat.

Wie wirkt deine empathische Vermutung auf deinen Rollenspielpartner? Wenn sie auf keine oder nur geringe Resonanz trifft, dann suche weiter, bis sich dein Partner/deine Partnerin wirklich verstanden fühlt.

Meine Wutsituationen:

1. Situation

Meine Gefühle

Meine Gedanken und Urteile

Meine Bedürfnisse

Unterstützende Gedanken, um in Verbindung zu kommen

Mögliche Gefühle der anderen Person

Mögliche Bedürfnisse der anderen Person

Empathische Vermutung

Bist du _____ (Gefühl), weil du
_____ (Bedürfnis)?
(dir ... wünschst / gerne ... hättest / dir ... wichtig ist / ... brauchst?)

2. Situation

Meine Gefühle

Meine Gedanken und Urteile

Meine Bedürfnisse

Unterstützende Gedanken, um in Verbindung zu kommen

Mögliche Gefühle der anderen Person

Mögliche Bedürfnisse der anderen Person

Empathische Vermutung

Bist du _____ (Gefühl), weil du
_____ (Bedürfnis)?
(dir ... wünschst / gerne ... hättest / dir ... wichtig ist / ... brauchst?)

3. Situation

Meine Gefühle

Meine Gedanken und Urteile

Meine Bedürfnisse

Unterstützende Gedanken, um in Verbindung zu kommen

Mögliche Gefühle der anderen Person

Mögliche Bedürfnisse der anderen Person

Empathische Vermutung

Bist du _____ (Gefühl), weil du
_____ (Bedürfnis)?
(dir ... wünschst / gerne ... hättest / dir ... wichtig ist / ... brauchst?)