



Methode für die Praxis: Einfühlsame Selbstklärung

*Wir stoßen im privaten und beruflichen Alltag immer wieder auf Situationen, in denen wir merken, dass uns etwas auf die Palme bringt. Als wenn ein innerer Kugelfisch aufploppt und jeden Moment platzt. Wir fühlen uns unwohl, haben negative Gefühle, vielleicht auch eine Ahnung, womit es zusammenhängt. Aber so richtig kommen wir an den Kern nicht ran. Häufig sind andere Personen daran beteiligt. **Doch: Bevor wir ein konfrontatives Gespräch mit irgendwem suchen - sprechen wir am besten immer erst Mal nur mit uns selbst! Erst verbinde ich mich mit mir selbst - dann funktioniert auch die Einfühlung in andere.** Die Einfühlsame Selbstklärung in 4 Schritten kann man wunderbar mit sich selbst machen oder mit jemanden zusammen bzw. sogar auch hervorragend als kollegiales Team!*

Material: Zettel | Stifte | Moderationskarten in verschiedenen Farben | Tesafilm

Dauer: 45-60 Minuten, nach etwas Übung auch schneller

Schritt 1: Wie ist die Situation? (ca. 10 Min.)

Beschreibung der Situation, die mich aktuell herausfordert aus der objektiven Beobachtung heraus. Nur das aufschreiben, was wirklich passiert und relevant ist! (Schritt 1 GFK)

Schritt 2: Welche Gefühle löst diese Situation jetzt gerade bei mir aus? (ca. 10 Min.)

Auflisten aller Gefühle, die sich jetzt gerade in mir melden. Hilfreich: Die Situation dafür mehrmals laut vorlesen bzw. vorlesen lassen! (Schritt 2 GFK)

Schritt 3: Was brauche ich? Welche Vorstellung von erfüllten Bedürfnissen gibt mir positive Gefühle? (ca. 10 Min.)

Auflisten aller Bedürfnisse, die sich jetzt bei mir melden. Um an diese heranzukommen, kann es hilfreich sein, sich die aufgeschriebene Situation samt aufgelisteter Gefühle erneut laut vorzulesen bzw. vorlesen zu lassen. (Schritt 3 GFK)

Schritt 4: Welche 1-2 Bedürfnisse sind für mich die wichtigsten und welche Strategien fallen mir ein, um diese zu erfüllen? (Kreativer Teil, ca. 20 Min.)

Dies ist der kreative Teil der Selbstklärung! Erlaubt sind ALLE Ideen und Strategien, die mir jetzt einfallen, um mein wichtigstes Bedürfnis zu erfüllen. Je kreativer umso besser! Habe ich alle im Brainstorming aufgeschrieben, filtere ich diese nun nach 3 Kategorien: 1) Sind nicht sozialverträglich/nicht umsetzbar 2) Sind nur mit sehr viel Aufwand umsetzbar 3) Sind ab sofort/zeitnah umsetzbar. Nun nummeriere ich sie nach Reihenfolge und fange an, mich selbst glücklich zu machen :-). Wichtig: Dieser letzte Schritt kann sehr erfrischend sein, wenn dritte Personen mitspinnen und Ideen vorschlagen!