



Selbstklärung – Die Wolfsshow im Kopfkino in 4 Schritten klären

Um eine Selbstklärung durchführen zu können, müssen wir unsere Wahrnehmungen strukturieren. Anschließend sind wir in der Lage, im Sinne der GFK zu reagieren.

Übung

Trage Deine Gedanken sowie die Situation entsprechend der Tabelle ein.

[10 Minuten Einzelarbeit; ggf. Austausch]

Selbstklärung – auch als Grundlage für eine anschließende Selbstmitteilung	
Wolfsshow „Kopfkino“	<i>Meine unzensierten Gedanken aufgrund der Situation:</i>
4 Schritte ▼ ▼ ▼	
Beobachtung vs. Bewertung, Interpretation ▼	<i>Was hat die andere Person konkret gesagt oder getan? [Messbarkeit!]</i>
Gefühl vs. „Pseudo- / Tätergef.“ ▼	<i>Wie habe ich mich gefühlt → welche Gefühle habe ich wahrgenommen?</i>
Bedürfnis vs. Strategie ▼	<i>Welche unerfüllten Bedürfnisse haben mit den Gefühle zu tun?</i>
Bitte vs. Forderung	<i>Welche konkrete Bitte könnte ich an mich oder mein Gegenüber richten?</i>

Notizen

