



Übung/Rollenspiel: Menschen, die widersprechen

Meine Beobachtung:

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der dir eine Person widersprochen hat. Um was ging es?
Was genau hat die Person Kind gesagt? Wie hat sie ihren Widerspruch ausgedrückt?

Mein Kopfkino - Was denkst du jetzt, wenn du an das Kind denkst?

Welche Urteile, Gedanken, Bewertungen oder Analysen zu dieser Person hast du im Kopf?

Gib dir Selbsteinführung: Wie ist dein Gefühl, jetzt?

Wenn ich an die Person denke, fühle ich mich ...,

Welches Bedürfnis ist bei dir nicht erfüllt?

... weil ich ... brauche.

Bist du **jetzt** bereit, diese Person mit ihrem Widerstand zu hören?

Ja?

Höre dem anderen empathisch zu.

- Welche Beobachtung kannst du von ihm aufnehmen?
- Wie fühlt sie/er sich, wenn es widerspricht?
- Welches Bedürfnis ist bei ihr/ihm unerfüllt?

Nein?

Was brauchst du jetzt in Bezug auf diese Situation?

- **Mehr Einfühlung?** Wer kann sie dir geben?
- **Selbstaussdruck?** Formuliere deinen Selbstaussdruck mit einer der Verbindungsbitten, z.B.: Was hast du gerade von mir gehört? Wie geht es dir damit?

Phase 1
Innerer Prozess



Phase 2
Äußerer Prozess

Vorbereitung: Es braucht für diese Phase 3 Personen.

- Eine/n Kolleg/in oder vertraute Person – Person A
- Die widersprechende Person – Person B
- Einen Notfall-Empathie-Geber – Person C

Legt fest, wer welche Rolle in Runde 1 einnimmt. Für Runde 2 und 3, wechselst du jeweils in die Rolle, die du noch nicht eingenommen hast.

Person A:

Nimm Kontakt zur widersprechenden Person auf, in der Weise, in der du dich entschieden hast.

Empathisches Zuhören oder Selbstaussdruck

Person B: reagiert so, wie sie will. Jede Reaktion ist okay.

Person C: Notfall-Empathie-Geberin

Beobachte den Verlauf der Unterhaltung.

Wenn du den Eindruck hast,

- Person A benötigt Empathie,
- oder Person B beginnt zu widersprechen

unterbrich die Unterhaltung.

Frage die Person:

- Was hast du gehört?
- Wie geht es dir jetzt?