

Bedauern ausdrücken — statt Entschuldigen

Im Prozess des Bedauerns benenne ich meine Bedürfnisse, und zwar sowohl die, die ich mir erfüllt habe, indem ich tat was ich tat, als auch die, die aufgrund meines Verhaltens zu kurz kamen. Damit lege ich den Fokus auf das Verbindende in der Beziehung, statt mich mit Schuldgefühlen zu lähmen.

Beobachtung	<p>Auf die Situation zurückkommen, die ich jetzt bedaure.</p> <p><i>Als Du mich letzte Woche zu deinem 40. Geburtstag eingeladen hast, habe ich spontan gesagt, dass ich auf keinen Fall komme.</i></p>
Gefühl	<p>Bedauern aussprechen.</p> <p><i>Das bedaure ich...</i></p>
Bedürfnis	<p>Bedürfnisse benennen, die durch mein Handeln zu kurz gekommen sind.</p> <p><i>...weil unsere Freundschaft mir viel bedeutet und ich gerne dazugehören würde ...</i></p> <p>Bedürfnisse benennen, die ich mir durch mein Handeln erfüllt habe.</p> <p><i>... andererseits habe ich Angst bekommen, als ich hörte, dass Peter auch da sein wird, und wollte mich schützen.</i></p>
Bitte	<p>Handlungsbitte und/oder Kontaktbitte aussprechen.</p> <p><i>Wäre es für Dich o.k., wenn ich jetzt noch zusagen würde?</i></p>

Arbeite ein persönliches Beispiel aus. Geht dann zu zweit zusammen, tauscht Euch aus und unterstützt Euch gegenseitig.

Einzelarbeit 20 Min., Partnerarbeit 20 Min., Beispiele im Plenum 20 Min. = 60 gesamt