

Vier Stühle Übung

Zweck

Vertiefung der vier Schritte der GFK + Wolfsshow

Material

Bodenanker „Wolfsshow, Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte“ bzw. PowerPoint Chart

Setting

Kleiner Stuhlkreis, vor den 5 Stühlen befinden sich die Bodenanker „Wolfsshow, Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte“. Ein Mensch im Publikum erzählt ein Beispiel. Online wird das Chart aufgerufen und die moderierende Person sieht parallel in der Galerieansicht alle Teilnehmenden.

Ablauf der Übung

Jeweils sechs Menschen sind pro Durchlauf aktiv an der Übung beteiligt. Die anderen sind derweil in beobachtender Rolle. Ein Mensch erzählt eine belastende, konflikthafte Situation.

- Die Person auf dem Stuhl „Wolfsshow“ gibt wieder, welche Wolfsshow in dem erzählenden Menschen abgelaufen sein könnte. Er/sie kann dabei richtig „in die Vollen gehen“ und die Wolfsshow genießen.
- Die Person auf dem Stuhl „Beobachtung“, gibt die reine Beobachtung der Situation wieder. Sie gibt keine komplette Nacherzählung der Situation, sondern konzentriert sich auf die entscheidenden Punkte, die sie der Konfliktpartei mitteilen würde.
- Die Person auf dem Stuhl „Gefühl“ nennt max. 3 Gefühle, die der erzählende Mensch in der Situation gefühlt haben könnte.
- Die Person auf dem Stuhl „Bedürfnis“ nennt max. 2 Bedürfnisse, die der erzählende Mensch in der Situation gehabt haben könnte.
- Die Person auf dem Stuhl „Bitte“ findet nun eine Bitte, die zu einem der genannten Bedürfnisse passt.

Nun rutschen alle in der Runde einen Stuhl weiter und das Gleiche beginnt aufs Neue. Online werden fünf neuen Menschen die Rollen zugewiesen.

Wichtig! Es geht bei der Übung nicht um tiefe Empathie, sondern darum, auf eine eher leichte Art die „Mechanik“ der 4 Schritte einzuüben.