

Wertschätzend unterbrechen

Ich erinnere mich an eine Situation, in der jemand z. B. mehr bzw. länger geredet hat, als mir angenehm war oder etwas anderes tat, was ich nicht länger aushalten wollte. Was habe ich beobachtet? Welche Gefühle hat das bei mir ausgelöst? Welches Bedürfnis wurde nicht erfüllt? Ich notiere, wie ich die andere Person unterbrechen könnte.

Beobachtung	Wer tut in welcher Situation was?
Gefühl	Wie habe ich mich gefühlt?
Bedürfnis	Welches meiner Bedürfnisse kam zu kurz?
Mögliche Unterbrechungen (Bitte)	Ich spiele mit den vier Schritten und variiere Reihenfolge und Auswahl. Gute Möglichkeiten eine Unterbrechung einzuleiten sind erfahrungsgemäß Formulierungen wie „stopp“, „einen Moment bitte“ und/oder die Nennung des Namens der zu unterbrechenden Person.

Es werden verschiedene Möglichkeiten erprobt und reflektiert.

20 Min. EA, 30 Min. Beispiele im PL