

4 Stühle Übung

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

Erklärung der Übung

Es geht darum die 4 Schritte der GFK zu lernen, anzuschauen, zu üben und unterscheiden zu lernen

Die einzelnen Stühle bzw die Wolfsshow erklären



Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte

4 Stühle Übung - Ein Beispiel

Hier ist ein konkretes Beispiel, das du für die "Vier Stühle Übung" verwenden kannst:

****Konkretes Beispiel: Teammeeting und Feedback****

****Erzählte Situation****

Eine Mitarbeiterin, Laura, berichtet von einer Situation im Teammeeting:

"Letzte Woche haben wir im Teammeeting über ein neues Projekt gesprochen. Ich habe einen Vorschlag gemacht, wie wir die Arbeit effizienter gestalten könnten. Mein Kollege Markus hat meinen Vorschlag sofort kritisiert und gesagt, dass das so nicht funktionieren wird und wir lieber den bewährten Weg gehen sollten. Ich fühlte mich in dem Moment übergangen und nicht ernst genommen."

****1. Der Stuhl "Wolfshow"****

- ****Mögliche Äußerung auf diesem Stuhl:****

"Markus ist immer so ablehnend! Er tut so, als ob seine Meinung die einzig richtige wäre. Warum lässt er niemanden ausreden und wertet alles gleich ab?"

****2. Der Stuhl "Beobachtung"****

- ****Mögliche Äußerung auf diesem Stuhl:****

"Markus hat gesagt, dass Lauras Vorschlag nicht funktionieren wird und dass das Team lieber den bewährten Weg gehen sollte. Dabei hat er einen ernsthaften Tonfall verwendet und direkt zu Laura geschaut."

****3. Der Stuhl "Gefühl"****

- ****Mögliche Äußerung auf diesem Stuhl:****

"Laura könnte sich in dem Moment nicht gesehen, frustriert und vielleicht sogar nicht zugehörig gefühlt haben."

****4. Der Stuhl "Bedürfnis"****

- ****Mögliche Äußerung auf diesem Stuhl:****

"Laura hatte möglicherweise das Bedürfnis nach Anerkennung und Respekt für ihre Ideen, sowie nach einem fairen Austausch im Team."

****5. Der Stuhl "Bitte"****

- ****Mögliche Äußerung auf diesem Stuhl:****

"Laura könnte Markus bitten, in Zukunft erst nachzufragen, bevor er ihre Idee kritisiert, damit sie das Gefühl hat, dass ihre Ideen ernsthaft in Betracht gezogen werden."

Wir erklären der gesamten Gruppe an Hand eines Beispiels die Übung. Das Beispiel hat jeder als Arbeitsblatt

Gefühle
überarbeiten

überarbeiten

Übung im Plenum - Erkennen der verschiedenen Stühle

Beispiele je Stuhl und die Gruppe muss sagen worum es geht

Alternative:

Einzelarbeit mit Arbeitszettel, jeder überlegt für dich um welche Art von Äußerung es sich handelt

immer wenn du Frühdienst hattest, sind keine Handtücher gerichtet.

Das Projekt wurde zwei Tage später als geplant eingereicht."

• Verzögerte Projektabgabe

Mir ist Verlässlichkeit und Einhaltung von Absprachen wichtig; damit ich besser planen kann.

Ich habe das Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Einhaltung von Absprachen,

Könntest du mich in Zukunft früher informieren, wenn du merkst, dass es Verzögerungen gibt?"

Gruppenübung (mind 5 je Gruppe) - 2 oder 3 Beispiele

Sucht euch einen eigenen Fall heraus.
Jeder übernimmt einen Stuhl
Schreibt das einmal auf



Beobachtung



Gefühl



Bedürfnis



Bitte



Fall		
Beobachtung		
Gefühl		
Bedürfnis		
Bitte		

Moderationskarte - 2-3 Beispiele zeigen

Wie ging es euch damit

Was war leicht?

Was war schwer?

Hier sind drei Fälle, in denen für jeden der "Stühle" (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) eine passende Aussage formuliert ist:

Fall 1: Verzögerte Projektabgabe

- **Beobachtung**: "Das Projekt wurde zwei Tage später als geplant eingereicht."
- **Gefühl**: "Ich fühle mich frustriert und gestresst, weil der Zeitplan nicht eingehalten wurde."
- **Bedürfnis**: "Ich habe das Bedürfnis nach Verlässlichkeit und Einhaltung von Absprachen, damit ich besser planen kann."
- **Bitte**: "Könntest du mich in Zukunft früher informieren, wenn du merkst, dass es Verzögerungen gibt?"

**Fall 2: Ungefragte Hilfe

- **Beobachtung**: "Du hast mir heute Morgen bei der Aufgabe geholfen, ohne vorher zu fragen, ob ich Unterstützung brauche."
- **Gefühl**: "Ich fühle mich verunsichert und ein wenig entmündigt."
- **Bedürfnis**: "Ich habe das Bedürfnis nach Autonomie und möchte selbst entscheiden, wann ich Hilfe benötige."
- **Bitte**: "Könntest du mich das nächste Mal fragen, bevor du mir hilfst?"

**Fall 3: Lautes Telefonieren im Büro

- **Beobachtung**: "Du hast während des gesamten Vormittags laut im Büro telefoniert."
- **Gefühl**: "Ich fühle mich abgelenkt und gestört, weil ich mich nicht auf meine Arbeit konzentrieren konnte."
- **Bedürfnis**: "Ich habe das Bedürfnis nach Ruhe und Konzentration bei der Arbeit."
- **Bitte**: "Könntest du deine Telefonate leiser führen oder einen ruhigeren Ort dafür wählen?"

**Fall 4: Fehlende Rückmeldung

- **Beobachtung**: "Ich habe dir letzte Woche eine E-Mail mit Fragen geschickt und bis jetzt keine Antwort erhalten."
- **Gefühl**: "Ich fühle mich unsicher und unbeachtet, weil ich keine Rückmeldung erhalten habe."
- **Bedürfnis**: "Ich habe das Bedürfnis nach Kommunikation und Klarheit, um meine Arbeit rechtzeitig erledigen zu können."
- **Bitte**: "Könntest du mir eine kurze Rückmeldung geben, auch wenn du noch keine vollständige Antwort hast?"

Diese Fälle können in der "Vier Stühle Übung" verwendet werden, um verschiedene Szenarien durchzuspielen und die unterschiedlichen Rollen in der Gewaltfreien Kommunikation zu üben.