

## Schlüsselunterscheidungen/Ergebnisblatt

Beispiel	Der/die Schuldige Abgrenzung, richtig & falsch Sühne/Bestrafung	Der/die Verantwortliche Verbindung, Verstehen, Lernen
1	<b>Ursache meiner Gefühle</b> <i>Der andere wird als verantwortlich für meine Gefühle gesehen. „Mir geht es schlecht und du bist schuld.“</i>	<b>Auslöser meiner Gefühle</b> <i>Das Verhalten des anderen kann Gefühle in mir auslösen. Die Verantwortung für meine Gefühle liegt bei mir.</i>
2	<b>Bewertung</b> <i>Wie ich über das, was ich wahrnehme, urteile bzw. denke.</i>	<b>Beobachtung/Wahrnehmung</b> <i>Beschreibt, was ich mit meinen Sinnen wahrnehme, also z. B. sehe oder höre.</i>
3	<b>Schreien als Wolf</b> <i>Führt oft zum Verbindungsabbruch mit mir und dem anderen. Ich fühle mich als Opfer und kämpfe gegen den anderen.</i> 	<b>Schreien als Giraffe</b> <i>Ich bin mit mir und dem anderen verbunden. Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle und Bedürfnisse. Ich setze mich mit Nachdruck für mich ein.</i>
4	<b>Normal sprechen</b> <i>Wir sind daran gewöhnt. Alle tun es so. Normal orientiert sich an moralischen Bewertungen.</i>	<b>Natürlich sprechen</b> <i>Wir sprechen im Einklang mit unserem inneren Erleben über unsere Gefühle und Bedürfnisse, auch wenn es sich ungewohnt anhört.</i>
5	<b>Forderung</b> <i>Die Aufmerksamkeit liegt auf der Ebene der Strategien. Ich bin im Mangel, erwarte die Erfüllung und akzeptiere kein Nein.</i>	<b>Bitte</b> <i>Die Bedürfnisse aller Beteiligten stehen gleichberechtigt nebeneinander. Ich glaube an viele Wahlmöglichkeiten und bin im Vertrauen.</i>
6	<b>Einverstanden sein</b> <i>Ich bin einverstanden mit dem, was ein anderer tut. Ich stimme der gewählten Strategie zu.</i>	<b>Verstehen</b> <i>Ich verstehe, aus welchen Gefühlen und Bedürfnissen heraus die andere Person handelt. Die Strategie muss ich nicht teilen.</i> 
7	<b>Sympathie</b> <i>Die Aufmerksamkeit liegt auf den Gefühlen und Bedürfnissen, die ich teile und bestätige.</i>	<b>Empathie</b> <i>Die Aufmerksamkeit liegt bei den Gefühlen und Bedürfnissen des anderen.</i>
8	<b>Anpassung, Rebellion</b> <i>Ich reagiere mit Verhaltensweisen, die ich in frühen Jahren gelernt habe, um in meinem Umfeld zu „überleben“, oder ich lehne mich gegen geforderte Anpassung auf. Ich bin entweder mit meiner Angst oder meiner Wut verbunden.</i>	<b>Souveränität/Wahlfreiheit</b> <i>Ich bin mit meinen Bedürfnissen verbunden. Ich bin bereit, meine Gefühle zu fühlen und übernehme die Verantwortung für sie. Ich bin in meiner Macht und frei in meinen Strategien.</i>

9	<b>Fordernd</b> <i>Ich will Bedürfnisse durchsetzen und bin auf eine bestimmte Strategie fixiert.</i>	<b>Beharrlich</b> <i>Ich setze mich beharrlich für meine Bedürfnisse ein. Ich bleibe am Ball, auch wenn der andere meine Wunschstrategie ablehnt.</i>
10	<b>Tätergefühl</b> <i>Gefühl vermischt mit verurteilenden Gedanken. Die Verantwortung liegt beim anderen.</i>	<b>Gefühl</b> <i>Empfinden, was in mir lebendig ist. Die Verantwortung liegt bei mir.</i>
11	<b>Bestrafender Einsatz von Macht</b> <i>Verbunden mit Urteilen über richtig und falsch bestrafe ich den anderen bei Nichtkonformität, um ihn leiden zu lassen.</i>	<b>Schützender Einsatz von Macht</b> <i>In Momenten der Gefahr setze ich zum Schutz von Menschen oder Dingen auch gegen ein Bedürfnis des anderen eine Strategie durch.</i>
12	<b>Kompromiss</b> <i>Beim Kompromiss verzichten alle auf die Erfüllung von Teilen ihrer Bedürfnisse. Es gibt keine optimale Lösung.</i>	<b>Konsens</b> <i>Durch Flexibilität in den Strategien werden die Bedürfnisse aller Beteiligten erfüllt. Man arbeitet an einer gemeinsamen Lösung.</i>
13	<b>Aufrichtigkeit als Wolf</b> <i>Dem anderen mein „Kopfkino, meine Wolfs-show“ mit allen Bewertungen und Schuldszuweisungen ungefiltert mitteilen.</i>	<b>Aufrichtigkeit als Giraffe</b> <i>Dem anderen mitteilen, wie es mir geht und was ich gerade brauche. Mitteilen, was in mir lebendig ist.</i>
14	<b>Strategie</b> <i>Konkretes beobachtbares Verhalten.</i>	<b>Bedürfnis</b> <i>Was mir jetzt wichtig ist. Immer allgemein und abstrakt.</i>
15	<b>Intellektuell raten</b> <i>Sicherheit gewinnen, durch Wissen. Fokus liegt in der Vergangenheit.</i>	<b>Einführend spüren</b> <i>Verbindung herstellen durch Orientierung auf Gefühle und Bedürfnisse. Fokus: Gegenwart</i>
16	<b>Lob</b> <i>Ich bin im Kontakt mit meinem bewertenden Denken und möchte beim anderen ein bestimmtes Verhalten bewirken.</i>	<b>Wertschätzung, Würdigung, Dankbarkeit</b> <i>Ich bin im Kontakt mit meinen Gefühlen und Bedürfnissen und drücke aus, was in mir durch das mit dem anderen Erlebte lebendig wurde.</i>

