

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)	<p>Gute Möglichkeiten eine Unterbrechung einzuleiten sind erfahrungsgemäß Formulierungen wie „stopp“, „einen Moment bitte“ und/oder die Nennung des Namens der zu unterbrechenden Person.</p> <p>Dann folgen die vier Schritte (die Reihenfolge dem Anlass angemessen) bzw. eine Auswahl, also z. B. nur das Bedürfnis.</p> <p>Vater zum Sohn: Peter stopp! Leg bitte mal den Stock ab, alle sollen sich beim Spielen sicher fühlen.</p> <p>Teammitglied in die Runde: Ich bin gerade verwirrt und würde gerne wieder gedanklich einsteigen. Kann mal einer rückmelden, bei welchem Agendapunkt wir gerade sind?</p>

In der Gruppe werden verschiedene Möglichkeiten erprobt und reflektiert.

10 Min. EA