NETTE WÖLFE UND AUFRICHTIGKEIT

ZIEL: INTEGER SEIN UND DAMIT IM EINKLANG MIT MEINEN WERTEN LEBEN

Wenn wir uns Sorgen machen, was der andere denkt, dann geben wir die Verantwortung ab.

Ein Bedürfnis ist ein Geschenk und trägt eine Art Weihnachtsmann-Energie. Wenn ich in der Angst bin, komme ich nicht in die Weihnachtsmann-Energie.

Welche Bedürfnisse erfülle ich mir,

wenn ich echt statt nett bin?	wenn ich aufrichtig bin?

SCARY HONESTY

ECHT SEIN STATT NETT SEIN

Scary Honesty:

Was macht dir Angst, einer Person etwas sagen?
Z.B. dass sie ausflippt, Tipps gibt, Angst vor Konsequenzen, ausgeschlossen zu sein..... !

Marshall Rosenberg beschreibt es so: wenn du dir Sorgen um Reaktion des anderen machst, dann hast du deine Macht (im Denken) dem anderen übergeben, dann denkst du, dass dein Wohlbefinden vom anderen abhängt. Wir sind so programmiert, dass es sowas wie Zurückweisung gibt. Aus dieser ‚Opferhaltung" heraus schwinden die Chancen, das zu bekommen, was wir brauchen.
Doch wir können uns ‚umprogrammieren".
Erinnere dich: die Absicht der GFK ist nicht, zu bekommen, was ich gerne möchte, sondern in erster Linie Verbindung. Dein Bedürfnis steht dir zu (jedoch nicht Deine Lieblingsstrategie). Es ist nicht an eine bestimmte Person gebunden - du hast zahlreiche Strategien, es dir zu erfüllen.

Bei der Bitte am Ende kann ich über die Beziehungsbitte die Grenze des anderen wahren. (=Ich habe ich gezeigt - jetzt bist du dran)
Eine offene Handlungsbitte baut ebenfalls eine Beziehung auf: "Fällt Ihnen eine Lösung dafür ein?"

Übung:

Ich spreche etwas an, was mir unangenehm ist.

Reflexion Gesprächsinitiatorin:
wie zufrieden bist du mit deiner Botschaft?
was hast du gelernt?

Reflexion Gegenüber:
Wie kam die aufrichtige Botschaft bei dir an?
Wie ging es dir mit der empathischen Vermutung?

Wertschätzung
Bedanke dich in vier Schritten bei deinem Gegenüber

SCARY HONESTY

Beispiel

was lässt mich zögern?	was möchte ich ansprechen?
◻ Ich möchte gern was ansprechen, das mich im Kontakt mit dir beschäftigt. ☑️ Da habe ich Angst (da bin ich besorgt). ◯ Weil mir wichtig ist, Grenzen zu wahren – und gleichzeitig ist mir Offenheit wichtig. ➡️ Darf ich dir sagen, worum's mir geht?	◻ Wenn ich neben dir bin, bemerke ich Körpergeruch. ☑️ Da ist mir unwohl. ◯ Weil mir Nähe wichtig ist – und gleichzeitig möchte ich mich wohlfühlen im Kontakt. ➡️ Wie geht's dir, das zu hören?

SCARY HONESTY

Scary Honesty - ich benenne mein starkes Gefühl, das mich zögern lässt, mich aufrichtig auszudrücken.
Der Auftakt zum Dialog + ein Schritt in die wertschätzende Verbindung

Die Aufrichtigkeit dahinter (was es mir schwer macht)	Aufrichtigkeit
1. **Auslöser - Wahrnehmung:** was siehst du, hörst du, erinnerst du konkret ....(Ohne Analyse, Diagnose, Intepretation) **Ich möchte gerne was ansprechen, ...**	1. **Auslöser - Wahrnehmung:** was siehst du, hörst du, erinnerst du konkret ....(Ohne Analyse, Diagnose, Intepretation) **Wenn ich sehe, höre**
2. Gefühl: (nenne EIN Gefühl) welches Gefühl klingt jetzt noch bei dir an? (ohne Diagnose oder Gedanke) **... dann bin ich/fühle ich mich....**	**2. Gefühl: (nenne EIN Gefühl)** welches Gefühl klingt jetzt noch bei dir an? (ohne Diagnose oder Gedanke) **... dann bin ich/fühle ich mich....**
3. Bedürfnis: (nenne EIN Bedürfnis) welches Bedürfnis ist zu kurz gekommen, was brauchtest du? (ohne die Verantwortung im anderen zu suchen) **... weil ich brauche....**	**3. . Bedürfnis: (nenne EIN Bedürfnis)** welches Bedürfnis ist zu kurz gekommen, was brauchtest du? (ohne die Verantwortung im anderen zu suchen) **... weil ich brauche....**
4. Bitte was kann die andere Person jetzt tun, um dein Leben zu verschönern **... und bist du bereit zu hören...**	**4. Bitte** was kann die andere Person jetzt tun, um dein Leben zu verschönern **... und würdest du jetzt ..., einverstanden?**
Nach der Antwort des Gegenübers: EIN Versuchsbllon - nenne eine spontane empathische Vermutung “Bist du .... (Gefühl) und brauchst du ..... (Bedürfnis)?”	