Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

Bedürfnisse <--> Wünsche, Erwartungen, Werte und Gedanken erkennen und akzeptieren

... unterwegs zum Zauber der Empathie

- was andere sagen oder tun kann Auslöser für unsere Gefühle sein, aber es ist nicht die Ursache dafür
- unsere Gefühle entstehen aus unserer Entscheidung, wie wir Ereignisse im Außen aufnehmen wollen und aus unseren jeweiligen Bedürfnissen und Erwartungen der aktuellen Situation

Situation
jemand äußert sich verbal o. nonverbal negativ Dir gegenüber

- persönlich nehmen (A)
- Vorwürfe u. Kritik hören
- Urteile des anderen akzeptieren
- Schuldgefühle, Scham, Depression
- eigene Bedürfnisse können nicht gehört werden

- Protest u. Schuldzuweisungen als Gegenangriff, Kritik und Vorwürfen austeilen (B)
- dem anderen das Recht absprechen, sich so verhalten zu dürfen
- Bedürfnisse des anderen können nicht gehört werden

- Selbstempathie (C)
- die eigenen Gefühle u. Bedürfnisse wahrnehmen
- mitteilen, was wir fühlen und brauchen aufgrund der beobachteten Situation
- auf dieser Grundlage konkret um etwas bitten

- Empathie (D)
- die aktuellen Gefühle u. Bedürfnisse des anderen aufmerksam wahrnehmen und klar werden lassen
- dabei die gute Absicht des anderen würdigen, sich mit seinem Verhalten Bedürfnisse zu erfüllen
- Präsenz als Geschenk und um die Bitte des anderen hören zu können

Beispiel: