

„Geliebter Feind“*

Bei dieser Methode kannst du üben, dich in dein Gegenüber hineinzusetzen
Du brauchst einen Stift und Zettel, um die Fragen zu beantworten. Plane dazu etwas Zeit ein..

I Wahrnehmung

Rufe dir eine Person ins Gedächtnis, über die du Bewertungen, Urteile, Gedanken oder Analysen, Interpretationen... im Kopf hast.

Kopfkino: Was denkst du über diese Person oder ihre Handlung?

1. Schritt – Beobachtung:

Beschreibe genau, was du beobachtet hast, das dich zu diesen Bewertungen führt.

Wenn ich höre/sehe/rieche/fühle/schmecke...

2. Schritt – Gefühl:

Welches Gefühl ist in dir lebendig? Wo in deinem Körper kannst du es spüren?

... fühle ich mich ...,

3. Schritt – Bedürfnis:

Welches Bedürfnis ist im Zusammensein mit dieser Person oder ihrer Handlung nicht erfüllt?

... weil ich ... brauche/mir wichtig ist ...

4. Schritt – Bitte:

Formuliere deine Bitte, um jetzt weiter zu handeln oder mit dieser Person in Verbindung zu treten.

II Einfühlung

Kopfkino: Was denkst du jetzt über diese Person oder ihre Handlung?

1. Schritt – Beobachtung:

Vermute, was diese Person gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt haben könnte, was sie zu dieser Handlung veranlasst hat.

Wenn Du hörst/siehst, Sie hören/sehen, dass jemand Folgendes sagt oder tut, ...

2. Schritt – Gefühl:

Versuche dich einzufühlen. Welche Gefühle die Person in dieser Situation haben könnte und schreiben Sie sie auf.

... fühlst Du Dich/fühlen Sie sich dann ...

3. Schritt – Bedürfnis:

Welche Bedürfnisse könnte diese Person in dieser Situation gehabt haben/versucht haben sich zu erfüllen?

.. weil Du ... bräuchtest/Dir wichtig ist... Sie bräuchten/Ihnen wichtig ist...?

4. Schritt – Bitte:

Vermute die Bitte deines „Lieblingsfeindes“ und drücke diese positiv, machbar und konkret aus. Das heißt nicht, dass du mit dieser Bitte einverstanden bist oder sie erfüllen willst.

Hättest Du gerne/Hätten Sie gerne, dass ...

III Erkenntnis

Wie geht es dir jetzt, da du siehst, dass sich dein „geliebter Feind“ Bedürfnisse mit seiner Handlung erfüllt.

1. Schritt – Beobachtung:

Wenn ich mir bewusst mache, dass sich mein „geliebter Feind“ Bedürfnisse mit seiner Handlung erfüllt,...

2. Schritt – Gefühl:

... fühle ich mich ...,

3. Schritt – Bedürfnis:

... weil ich ... bräuchte/mir wichtig ist ...

4. Schritt – Bitte:

Formuliere deine Bitte, um jetzt weiter zu handeln oder mit dieser Person in Verbindung zu treten.

IV Wertschätzung

1. Schritt – Beobachtung:

Wenn ich höre, sehe, fühle, schmecke, rieche, dass Du/Sie gesagt/getan hast
oder wenn ich mich erinnere, dass Du/Sie gesagt/getan hast/haben,

2. Schritt – Gefühl:

... fühle ich mich ...,

3. Schritt – Bedürfnis:

... weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist

*Wir haben den Eigennamen der Methode beibehalten und möchten betonen,
dass die Methode für alle „Geliebten Feind:innen“ gedacht ist.