

A person is seen from behind, holding a glowing heart-shaped light against a starry night sky. The background shows a body of water with city lights reflected on the surface.

MODUL 2

EMPATHIE - Zugang zu deinen Bedürfnissen

WORKSHEET


your
HEART
your heart full of joy, happiness and ease

Wie nehmen wir Bedürfnisse wahr?

- Fühlen
- Sehen
- Hören
- Innehalten, sich selbst wahrnehmen
- In sich hinein spüren
- Muskelspannung wahrnehmen

Welche Sinne können wir für die Wahrnehmung nutzen?

- Augen - sehen
- Ohren - hören
- Fühlen -Tastsinn
- Nase - Riechen
- Mund - Schmecken
- Herz - 6. Sinn, Intuition, Bauchgefühl, Empathie

Was braucht es, um die Bedürfnisse wahrnehmen zu können?

- Innere Ruhe / Äußere Ruhe
- Zeit für mich / Auszeit
- Ausgeglichene Grundbedürfnisse (Schlaf, Essen, Wärme, Sicherheit)
- Erholung, Entspannung
- Einfühlung
- Nein - Jesper Juul : Nein aus Liebe

Praxisübung / Spiel: Achtsamkeit - Was nimmst du wahr?

Um im Hier und Jetzt anzukommen, was uns hilft Bedürfnisse genauer wahrzunehmen, dürfen wir Achtsamkeit üben. Am einfachsten geht das über die Nutzung der Sinnesorgane. Dabei konzentrieren wir uns bewusst auf genau einen Sinn und beschreiben ohne zu bewerten unsere Wahrnehmung. Diese sprechen wir dann laut aus. Alles ist richtig, wie es ist.

Wir nutzen dazu die 5 Sinnesorgane:

- Hören
- Schmecken
- Fühlen - Tastsinn
- Riechen
- Sehen

Sinne nutzen ohne zu bewerten ist wichtig, weil:

- Empfindungen sind unterschiedlich
- Teil des Hier und Jetzt
- Bewertung ist immer subjektiv, liegt im Auge des Betrachters

Ideen, um die Sinne zu schärfen / bewusst auszublenden:

- Augen schließen
- Ohren zuhalten
- Ruhe suchen
- Luft holen
- Hinsehen
- Bewusst das Herz weit machen - mit Liebe auf jemanden schauen
- Innehalten

Spiel mit den Sinnen am Beispiel des Geschmacks:

Welcher Geschmack löst Ablehnung / Ekel aus?

- Salzig
- Extrem bitter oder sauer
- Blauschimmelkäse - zu salzig und stinkt
- Trocken

Welcher Geschmack erzeugt ein Wohlgefühl:

- Kaffee
- Tee, Kakao, schokolade. süße sachen
- Zimtig warm
- Vanille
- Chai - Gewürze, etwas Schärfe, leicht süßlich, weich, wärmend

Körperliche Reaktion auf Vorstellung:

- | | | |
|----------------|-------------------------|------------------|
| • Gänsehaut | • Flau im Magen | • Lächeln |
| • Schütteln | • Magen schnürt sich zu | • Freude |
| • Angespannt | • Schultern senken sich | • Speichelfluss |
| • Ruhe | • Würgen | • Faust im Magen |
| • Enge | • Brechreiz | • Völlegefühl |
| • Freude | • Tief atmen | • Kloß im Hals |
| • Wohlig, warm | • Zittern | |

Wie wurden in Stresssituationen Bedürfnissen kommuniziert:

- Wütend, Ausraster
- Zickig
- Laut werden, Stimme erheben
- Vorwurfsvoll
- Schreien
- Gereizt
- nicht kooperativ
- dringlich, fordernd
- heißer Schauer von oben bis unten
- Vorwürfe und Anschuldigungen
- Laut, der Tonfall ist gereizt und man fühlt sich überfordert
- Blutdruck schießt hoch

Beispielsatz:

- „Du machst doch immer.... falsch!“
- „Was machst DU denn in der Zeit von 8 bis 9?“
- „Das ist immer das gleiche mit dir!“
- „Ich hab keinen Bock auf die Scheiße!“

Hier wird nicht beschrieben, sondern bewertet. Außerdem erschweren Verallgemeinerungen wie "Immer" und "nie" das Herausdefinieren der wahren Bedürfnisse und damit verbundenen Lösungsansätze.

Reaktion nach bewertender Aussagen:

- Schuldgefühle
- wertlos
- Wütend
- Abwehrhaltung
- verletzt
- zumachen
- traurig
- weg gehen, ausweichen
- Allein gelassen
- trotzig
- wegschauen, Blick abwenden
- abgelehnt
- aufgewühlt
- weghören, überhören
- zornig
- zweifel an eigener Wahrnehmung
- Magenkrampf
- klein
- Angst
- Zweifel an den eigenen Emotionen
- nicht richtig sein
- nicht dazu gehören
- unsicher
- verzweifelt

Bedürfnis dahinter:

- Wertschätzung
- Bedürfnis nach Gemeinsamkeit
- gesehen werden
- umarmt werden, Verständnis bekommen
- Bedürfnis nach Liebe
- Halt
- geliebt zu werden
- Dazugehörigkeit
- Verständnis
- Anerkennung
- Sicherheit
- gut und richtig zu sein
- Harmonie
- Bedürfnis nach Verbundenheit

Wie können Bedürfnisse kommuniziert werden?

- Aussprechen
- ein Nein formulieren
- klar kommunizieren
- ich wünsche mir...
- ich brauche...
- ich will...

Ideen für gewaltfreie Kommunikation:

- Worte, die Verallgemeinerungen darstellen, vermeiden (Nie, immer, ausschließlich usw)
- Bedürfnisse mit ICH statt DU kommunizieren
- Wertfrei über Bedürfnisse sprechen
- 4 Ohren Modell (Schulz von Thun) beachten

Sprechen als Spiel nutzen:

- Sinne schärfen und achtsam wahrnehmen
- Gefühle im Körper lokalisieren
- Bedürfnisse laut aussprechen

Spielidee: Selbstwert spielen

- Einen Gegenstand intuitiv wählen, beschreiben mit allen Sinnen ohne zu bewerten, aussprechen von ALLEM, solange bis es sich leer anfühlt
- Inne halten, Arme ausbreiten um zu zeigen, wie groß der Selbstwert ist. Hineinführen. Alle Gefühle zulassen ohne zu bewerten. Halt (Atmen / ankern) einlegen, wenn Emotionen überlaufen
- Weiter sprechen / spielen, sobald die Stabilität wieder da ist. Wünsche und Bedürfnisse an den Selbstwert äußern / laut aussprechen
- Anschließend nochmal die Arme ausbreiten

Halt in schwierigen Situationen:

- Bewusst Atmen
- In den Arm nehmen
- Ankern

Ankern:

- Eine Situation, die Wohlgefallen hervorruft, herbeisinnen. Eintauchen in alle Gefühle.
- Was hast du in diesem Moment gefühlt / gerochen / geschmeckt / gesehen / gehört?
- Welche Jahreszeit war es?
- Wer war mit dabei?
- Wie hast du dich bewegt / wo hast du gesessen / gelegen / gestanden?
- Alles Beschreiben, was sich zeigt. Farben, Düfte, Temperatur, Geräusche usw.

- Hineinführen, wo sich dieses Wohlgefühl im Körper zeigt (Kopf, Bauch, Herz, Bein usw)
- Mit einer einmaligen (nicht alltäglichen) Geste diesen Körperteil berühren.
- Anker setzen (Verbindung von Gefühl, Körperteil und Geste erzeugt Verknüpfung im Gehirn)

- Im Alltag wiederholen, um den Anker zu aktivieren / zu festigen.

- In Stresssituation kann dieser Anker einfach hervorgerufen werden mit der Geste / Berührung.