

Anleitung für den Selbstklärungsprozess

Warum ist der Selbstklärungsprozess so ein wichtiges Element der Gewaltfreien Kommunikation?

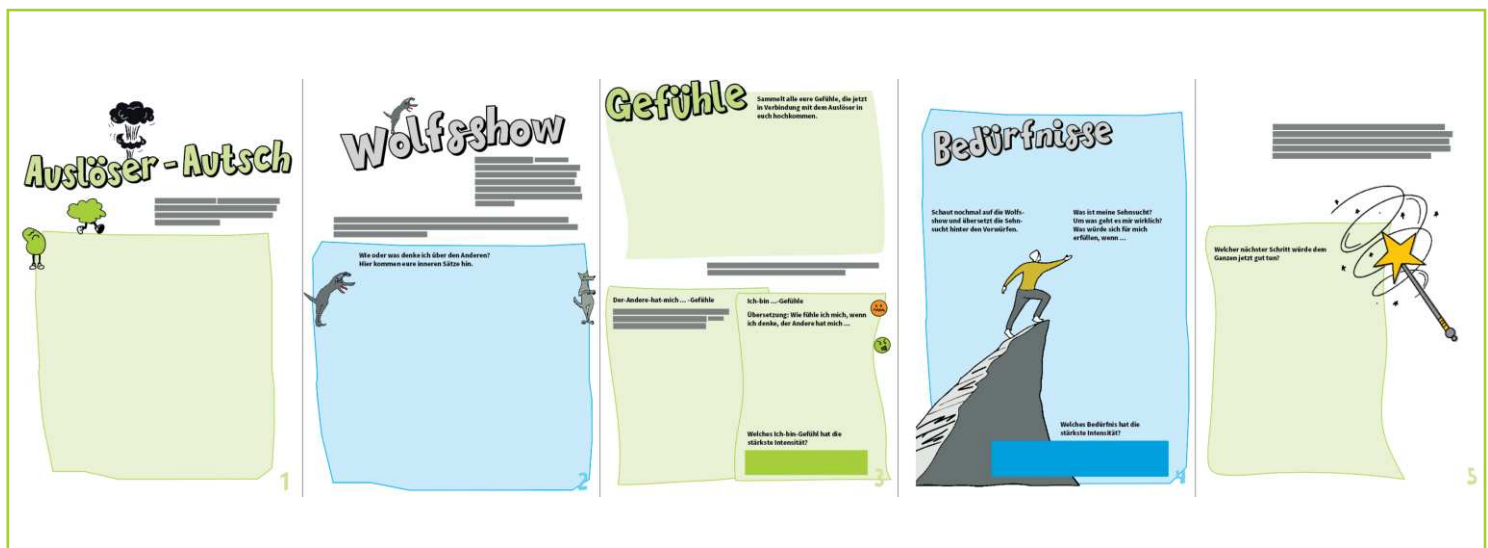
Um auf eine andere Art und Weise kommunizieren zu können, braucht es, vor allem, wenn wir uns über etwas oder jemanden geärgert haben, einen Zugang zu einem anderen Fokus oder einem Perspektivwechsel in uns. Wenn wir verstehen, dass wir einem automatisch gelernten Denkmuster folgen; geprägt von unseren Erfahrungen, der Familiengeschichte und der Gesellschaft, dann werden wir feststellen, dass unser Fokus, sobald wir unangenehme Gefühle in uns haben, sofort auf der Suche nach dem Verursacherprinzip ist.

Wer hat sich falsch verhalten und wer hat gerade unrecht in dem, was er oder sie tut? Vom Kopf her ist es sehr schwer aus diesem Muster auszusteigen. Wesentlich einfacher und effektiver ist der Selbstklärungsprozess, da er den Fokus vom Gegenüber auf uns richtet und der Kopf mit seinen Gedanken und Überzeugungen nur ein Element darstellt.

Die Gefühls- und Bedürfnisseebene der Gewaltfreien Kommunikation machen eine komplett andere Tür in uns auf. Sie führt oft zu einer veränderten Einschätzung und Bewertung der Situation. Dadurch wiederherum können sich unsere Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse verändern.

Durch den Prozess stabilisieren wir gleichzeitig unsere Emotionalität. Wir können uns klären und dabei eine ideale Gesprächsführung vorbereiten, die aus Ich-Botschaften besteht, sofern dies überhaupt noch nötig ist. Oftmals ergeben sich jedoch auch aus dem Prozess völlig neue Strategien in der Lösung des Konfliktes.

Deshalb laden wir euch ein, unseren Selbstklärungsprozess zu nutzen. Druckt die fünf Seiten am Ende aus und legt sie dann aneinander, das macht den kompletten Prozess übersichtlich.



AUSLÖSER / AUTSCH-MOMENT

Wenn wir den Auslöser identifizieren wollen, dann brauchen wir keine große Geschichte und Erklärungen im Hinblick auf unseren Konflikt. Das Wertvollste und auch Einfachste, um in den Selbstklärungsprozess einzutauchen, ist genau der Moment, wo wir aus einer inneren Gelassenheit in eine sofortige, spontan einsetzende Emotionalität rutschen. Manchmal reicht dafür ein Blick des Gegenübers, oder auch nur ein Wort, wie z.B. immer, oder man macht ...

Schärfen wir unsere Aufmerksamkeit auf diesen kleinen Augenblick. Wann ist etwas in uns in Bewegung geraten, als der Kontakt war? Wo habe ich genau eine Anspannung oder eine innere Unruhe gespürt.

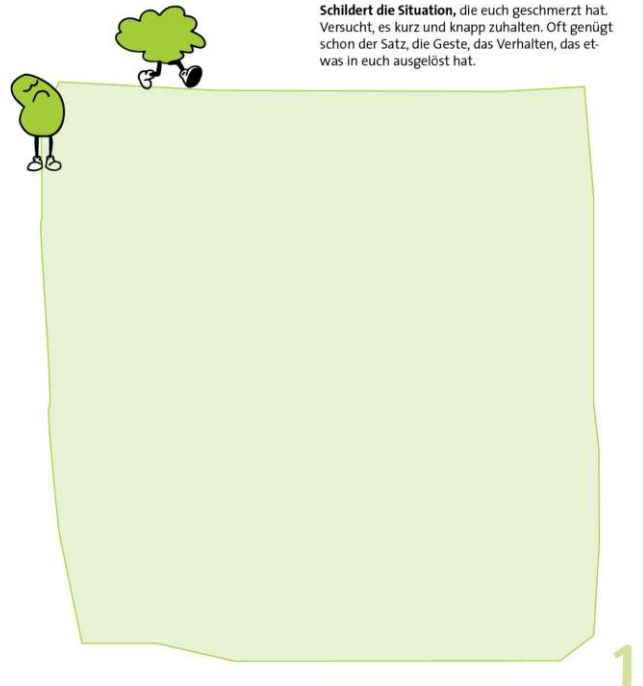
Welche inneren Bilder oder Körperreaktionen begleiteten die Konfliktgeschichte urplötzlich. Wichtig ist ebenfalls, nicht aus einer Distanz oder Metaebene über den Konflikt zu sprechen, sondern den Konflikt so zu schildern, als ob die Situation gerade nochmal passiert, ähnlich einem Film. „Ich rief meine Freundin an und sie sagte zu mir, dass sie mit Ella, einer gemeinsamen Freundin gesprochen hat und sie total erschrocken ist, weil sie nicht wusste, wie schlimm es um meine Ehe stand!“

Meist brauchen wir nicht mehr über die Geschichte zu wissen, um selbst im Außen nachspüren zu können, dass sich in dieser kurzen Schilderung ein Autsch-Moment, bzw. ein Auslöser befindet. Durch den Auslöser stellen sich ebenfalls sofort unsere Gedanken und Urteile ein. Wir haben jetzt einen Zugang zu uns, spüren diesen körperlich und können uns darauf fokussieren und optimal und ganzheitlich sortieren.

Am Anfang der Übungen in der Selbstklärung nehmen wir oft nur die hohen emotionalen Reize wahr. Mit etwas mehr Übung bemerken wir, dass es so viele kleinere Auslöser, Störungen und Widerstände gibt. Wunderbare Möglichkeiten, um sich tiefer kennen zu lernen.



Schildert die Situation, die euch geschmerzt hat. Versucht, es kurz und knapp zuhalten. Oft genügt schon der Satz, die Geste, das Verhalten, das etwas in euch ausgelöst hat.



DIE WOLFSHOW GENIESSEN LERNEN

Als Wolfshow bezeichnen wir die Gedankenebene mit ihren ganzen Mechanismen, um Situationen für uns zu verstehen und greifbar zu machen. Wie selbstverständlich kommt unser Denken – mit all den Urteilen, Interpretationen, Analysen, durch das Andocken an den Auslöser in uns hoch.

Fast unmerklich steuern wir aus dem Autsch-Moment in den Kopf und erhalten eine Fülle an Informationen aus unterschiedlichsten inneren Richtungen. In all unseren Gedanken verbergen sich so wichtige Informationen von dem, was in uns in Schieflage gerät. Wichtige Werte und Bedürfnisse sind gerade wie vom Tisch gefegt. Unsere Gedanken sind aus mehreren Gründen unendlich wichtig im Selbstklärungsprozess. Zum Einen geht es um das Würdigen und Zulassen von Allem, was durch den Auslöser in uns hochkommt, zum Anderen lernen wir unsere Gedanken konstruktiv einzusetzen. Durch das Zulassen und Würdigen üben wir gleichzeitig, dass wir mit all dem, was zu uns gehört OK sind, da wir die noch so schrägsten Gedanken am einfachsten in unsere Bedürfnisse übersetzen können.

Worauf könnt ihr achten: Dockt am Auslöser an und zitiert die Gedanken, die dadurch in euch hochkommen. Hört euch innerlich zu und achtet darauf, nicht wieder in ein „über die Gedanken reden“ zu kommen. Erklärt möglichst wenig, bleibt konzentriert bei euren inneren Stimmen und Sätzen. Stellt euch vielleicht einfach vor, dass ihr eure Wölfe im Gegenüber habt und nur notiert, was diese zu euch sagen. „Das ist so was von unverschämt!“ „Wie kann sie nur meiner Freundin meine intimsten Dinge weitersagen!“ „Hat sie denn überhaupt kein Feingefühl?“ „Das ist keine Freundschaft, Verrat ist das!“ „Hätte ich ihr nur nie etwas erzählt!“ ...

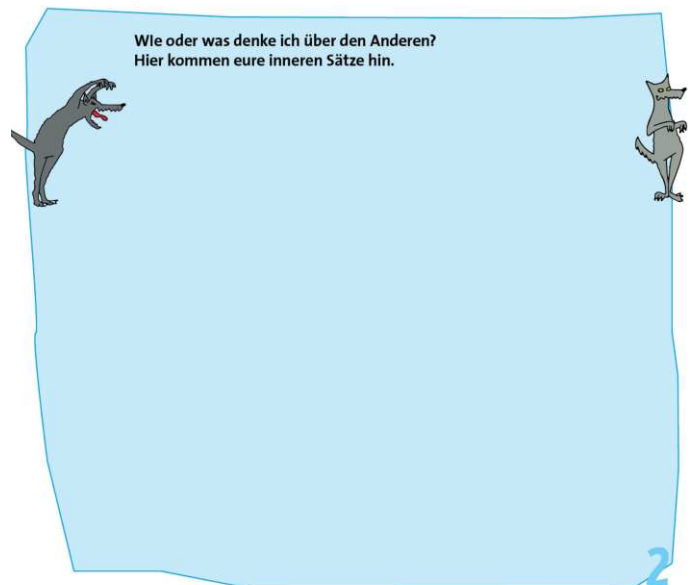
Wenn ihr erst mal mit den wichtigsten Urteilen und Gedanken zu der Situation durch seid, lasst euch am Besten die Gedanken nochmal vorlesen und schaut, ob noch ein Gedanke und Urteil fehlt. Ergänzt diese. Wiederholt den Vorgang so lange, bis ihr innerlich spürt, dass alles gesagt wurde und sich dadurch auch eine innere Ruhe einstellt. Erst dann könnt ihr in dem Prozess den nächsten Schritt gehen.

Wolfshow

Ärger transformieren: Bei der Wolfshow geht es darum, mir selber zuzuhören und alles wahrzunehmen, was sich in mir zeigt. Wenn sich die aufgestaute Energie beruhigt hat, kann ich die Wolfshow übersetzen, in das, was ich eigentlich gebraucht hätte / brauche.

Steigt jetzt in die innere Wolfshow ein und lasst diese bitte unzensuriert raus. Egal, welche Abwertungen und Schimpfwörter dabei benutzt werden, das ist die Sprache eurer Wölfe und es ist wichtig, diese Gedanken zuzulassen.

Wie oder was denke ich über den Anderen?
Hier kommen eure inneren Sätze hin.



ICH-BIN-GEFÜHLE UND ZWAR JETZT UND NICHT DAMALS

Nun kommt der Schritt der Gefühle. Schreibt einfach alles auf, was euch an Gefühlen in den Sinn kommt. Und zwar jetzt gerade. Wichtig sind Klärungsprozesse in dem Moment zu machen, wenn ihr sie macht und euch nicht vorzustellen, wie es damals gewesen ist.

Also wie fühlst du dich jetzt gerade, wenn du mit dem Auslöser im Kontakt bist? Ich fühle mich nicht wahrgenommen, überfahren, traurig, wütend

Hier geht es auch darum, erst mal zu würdigen und unreflektiert alles zu notieren, was euch in den Sinn kommt und stimmig für euch ist. Erst im zweiten Schritt sortieren wir die Gefühle in wirkliche Gefühle und Werturteile.

Das Sortieren im nächsten Schritt ist relativ einfach: ihr braucht nur schauen, worauf sich euer Fokus richtet. Auf euch oder ist der Fokus bei der anderen Person? Stellt euch die Person im Gegenüber vor und schaut nach, wenn ihr euch nicht wahrgenommen fühlt. Wohin schaut ihr? In euch rein oder wird euer Blick magisch auf das Gegenüber gerichtet. Bei dem Wort „nicht wahrgenommen“ ist der Fokus ganz klar auf dem anderen, da ihr jemanden im Außen benötigt, um euch nicht wahrgenommen zu fühlen.

Sobald euer Blick auf das Gegenüber geht, wird sofort eine gelernte Prägung in euch wach, die das Täter-Opfer-Denken aktiviert. Der andere ist Schuld, macht etwas, was nicht ok ist und so weiter. Das ist kontraproduktiv im Klärungsprozess. Wir brauchen den Fokus auf uns, um uns wahrzunehmen und zu spüren. Daher ist das Identifizieren von Werturteilen, die wir sonst so gerne als Gefühle verstehen, ein wichtiger Schritt. Fragt euch dabei jeweils: Wie geht es mir, wenn ich DENKE, dass der andere mich nicht wahrnimmt?

Vielleicht frustriert, klein, energielos....traurig? Nun überprüft die gefundenen Angebote und lasst euren Körper reagieren. Ihr braucht nur innerlich überprüfen, ob ein oder mehrere Worte

Gefühle

Sammelt alle eure Gefühle, die jetzt in Verbindung mit dem Auslöser in euch hochkommen.

sortiert die „Der-Andere-hat-mich ... Gefühle“ in die linke Spalte und übersetzt sie anschließend in „Ich-bin-Gefühle“

Der-Andere-hat-mich ... -Gefühle

z.B. ausgenutzt, betrogen, abgelehnt, angegriffen, eingeengt, nicht gehört, verraten. Unser Fokus liegt bei der anderen Person.

Ich-bin ...-Gefühle

Übersetzung: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, der Andere hat mich ...

Welches Ich-bin-Gefühl hat die stärkste Intensität?

passen. In euch gibt es dabei eine klare Resonanz.

„Ja, das passt“ oder „nein, passt nicht“ bzw. „passt ein wenig“. Bei dieser inneren Abfrage ist euer Fokus nun ganz bei euch. Übersetzt alle Gefühle, die ihr im ersten Schritt aufgeschrieben habt, in wirkliche innerlich spürbare „ich bin Gefühle“. Ich bin traurig, ich bin frustriert und ich bin gekränkt.

BEDÜRFNIS ODER DOCH STRATEGIE?

Nun schaut in Verbindung zu euren Gefühlen auf eure Bedürfnisse. Dazu ist die Wolfshow ein wunderbarer Hinweisgeber, den ihr übersetzen könnt.

„Das ist so was von unverschämt!“ Wie kann sie nur meiner Freundin meine intimsten Dinge weitersagen!“ Hat sie denn überhaupt kein Feingefühl!“ Das ist keine Freundschaft – Verrat ist das!“ „Hätte ich ihr nur nie etwas erzählt!“ ...

Das ist so was von unverschämt! **Übersetzung:** Ich hätte mir gewünscht, dass sie nicht unverschämt gewesen wäre. Was hätte sich dadurch erfüllt? Frieden, inneres Gleichgewicht, Freundschaft, Verbindung, Respekt.

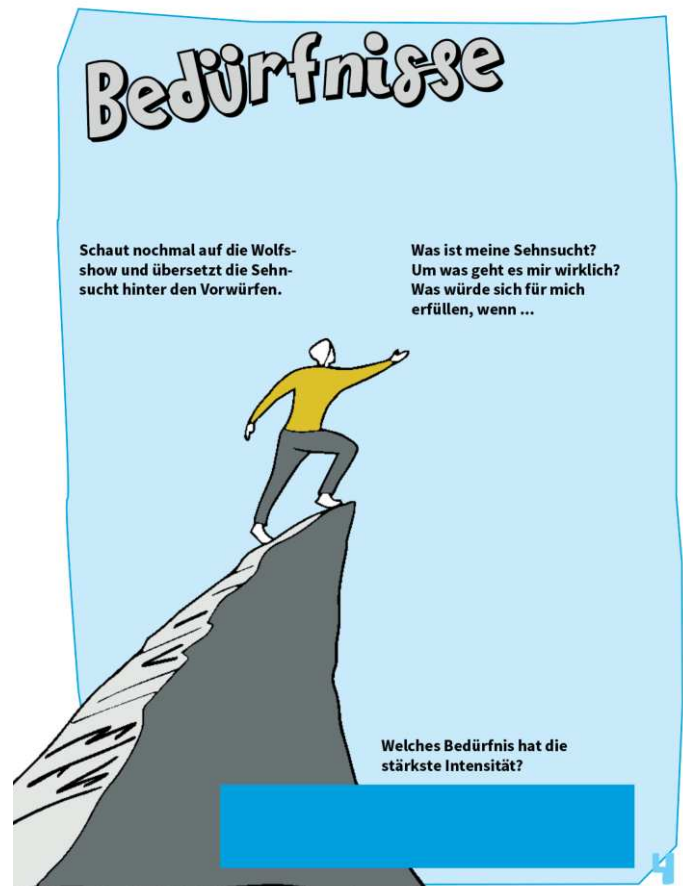
Wie kann sie nur meiner Freundin meine intimsten Dinge weitersagen? Ich hätte mir gewünscht, dass meine intimsten Dinge zwischen uns bleiben. **Was hätte sich dadurch erfüllt?** Integrität, Freundschaft, Vertrauen.

„Das ist keine Freundschaft, Verrat ist das! Hätte ich ihr nur nie etwas erzählt!“ Auch hier könnte das Bedürfnis nach Freundschaft, Integrität und Vertrauen eine große Rolle spielen.

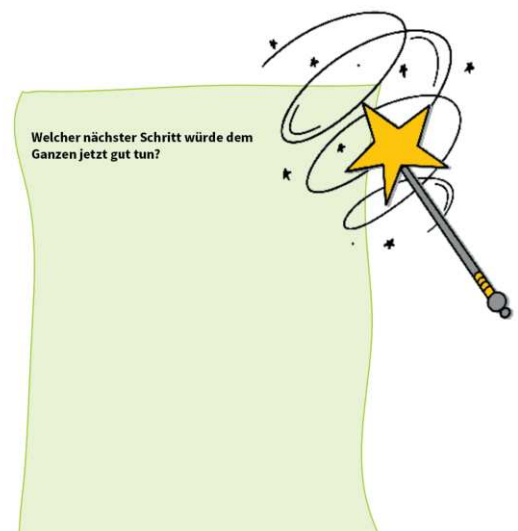
Lasst in euren Klärungsprozessen, wie bei den Gefühlen euren Körper in Resonanz gehen. Und überprüft: „passt“, „passt etwas“, „passt nicht“. Wenn es nicht passt, sucht einfach weiter. Welches Bedürfnis könnte noch auf der Strecke geblieben sein?

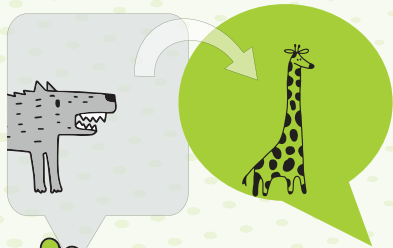
Wenn ihr eure Bedürfnisse gefunden und gespürt habt, stellt sich fast immer eine innere Ruhe ein, da der Fokus nun komplett auf euch liegt und ihr mit euch in Verbindung seid. Diese innere Ruhe macht eine Offenheit für das Gegenüber möglich und einen Perspektivwechsel von „Du hast/ bist/ hättest/ solltest...“ in „das ist bei mir dadurch ausgelöst worden“.

Nun könnt ihr im letzten Schritt überprüfen, was es jetzt für euch braucht. Was würde euch und dem Ganzen nun guttun?



Die letzten fünf Minuten dienen dazu, den Prozess gut abschließen zu können. Du kannst dich fragen (in den Körper), ob das Ganze noch etwas braucht, um auf gute Weise im Moment aufhören zu können. Du kannst dich fragen (in den Körper) „Was wäre der möglichst kleinste Schritt aus dem Ganzen heraus, den ich ganz sicher noch heute tun kann?“.





Übersetzungshilfe

Du kannst doch hier nicht einfach reinkommen ohne anzuklopfen!

Das ist doch rücksichtslos!

Du bist total egoistisch!

erwünschtes Verhalten finden – anklopfen – Welches Bedürfnis würde sich dadurch erfüllen?

Das Gegenteil der Bewertung – rücksichtslos – ist das Bedürfnis nach ...?

Wie definieren wir Egoismus? – Alles dreht sich um diese Person – Das Gegenteil des Verhaltens finden. Welches Bedürfnis erfüllt sich dann?

www.gewaltfrei-kommunikation.de

wie wir fühlen

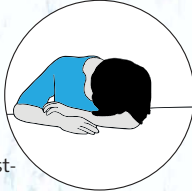
wenn Bedürfnisse nicht erfüllt sind



zornig aufgebracht, wütend, feindselig, empört, angeekelt, genervt, entrüstet, ärgerlich, schockiert



verängstigt, panisch, erschrocken, einsam, skeptisch, alarmiert, misstrauisch, verzagt, beklommen, schockiert, erstarrt, ohnmächtig, verwirrt, zögerlich, aufgewühlt, beunruhigt, zerrissen, unbehaglich, besorgt, verstört, widerwillig, unsicher, irritiert, perplex



müde erschöpft, gleichgültig, schwer, schläfrig, apathisch, gelangweilt, dumpf, ausgelaugt, elend, erschlagen, erstarrt, leblos, lustlos, kraftlos



unbehaglich schmerz erfüllt, verletzt, unwohl, beschämt, verlegen, ungeduldig, rastlos, nervös, unruhig



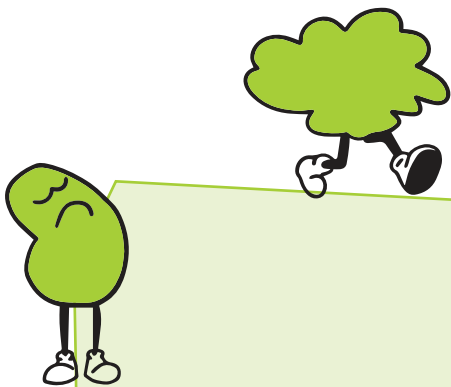
traurig alleine, schwer, hilflos, überwältigt, verstört, verzweifelt, betrübt, besorgt, enttäuscht, bedrückt, deprimiert, verbittert, niedergeschlagen

www.gewaltfrei-kommunikation.de



Auslöser - Autsch

Schildert die Situation, die euch geschmerzt hat. Versucht, es kurz und knapp zuhalten. Oft genügt schon der Satz, die Geste, das Verhalten, das etwas in euch ausgelöst hat.



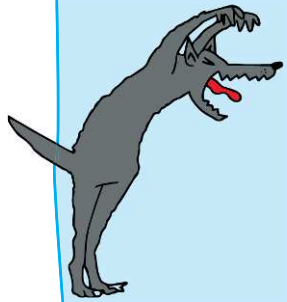


Wolfsshow

Ärger transformieren: Bei der Wolfsshow geht es darum, mir selber zuzuhören und alles wahrzunehmen, was sich in mir zeigt. Wenn sich die aufgestaute Energie beruhigt hat, kann ich die Wolfsshow übersetzen, in das, was ich eigentlich gebraucht hätte / brauche.

Steigt jetzt in die innere Wolfsshow ein und lasst diese bitte unzensuriert raus. Egal, welche Abwertungen und Schimpfwörter dabei benutzt werden, das ist die Sprache eurer Wölfe und es ist wichtig, diese Gedanken zuzulassen.

Wie oder was denke ich über den Anderen? Welche Urteile habe ich über mich? Hier kommen eure inneren Sätze hin.



Gefühle

Sammelt alle eure Gefühle, die jetzt in Verbindung mit dem Auslöser in euch hochkommen.

sortiert die „Der-Andere-hat-mich ... Gefühle“ in die linke Spalte und übersetzt sie anschließend in „Ich-bin-Gefühle“

Der-Andere-hat-mich ... -Gefühle

z.B. ausgenutzt, betrogen, abgelehnt, angegriffen, eingeengt, nicht gehört, verraten. **Unser Fokus liegt bei der anderen Person.**

Ich-bin ...-Gefühle

Übersetzung: Wie fühle ich mich, wenn ich denke, der Andere hat mich ...



Welches Ich-bin-Gefühl hat die stärkste Intensität?

Bedürfnisse

**Schaut nochmal auf die Wolfs-
show und übersetzt die Seh-
sucht hinter den Vorwürfen.**

**Was ist meine Sehnsucht?
Um was geht es mir wirklich?
Was würde sich für mich
erfüllen, wenn ...**



**Welches Bedürfnis hat die
stärkste Intensität?**

A large, solid blue rectangular box located at the bottom of the page, intended for the user to write their answer to the question above it.

Die letzten fünf Minuten dienen dazu, den Prozess gut abschließen zu können. Du kannst dich fragen (in den Körper), ob das Ganze noch etwas braucht, um auf gute Weise im Moment aufhören zu können. Du kannst dich fragen (in den Körper) „Was wäre der möglichst kleinste Schritt aus dem Ganzen heraus, den ich ganz sicher noch heute tun kann?“.

Welcher nächster Schritt würde dem Ganzen jetzt gut tun?

