



# Übungsblatt: Selbsteinfühlung

angelehnt an die Dancefloor Methode (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg)

## Beobachtung

Beschreibe ohne zu bewerten, durch welche Handlung deine Gefühle ausgelöst wurden.

Tauchen Urteile auf, höre ihnen zu (Urteilsshow).

## Gefühl

Starte damit, zwei, drei Körperwahrnehmungen bewusst zu spüren. Dann: Wie hast du dich damals gefühlt? oder: Wie geht es dir jetzt damit?

Denke daran, Gefühle von Urteilen zu trennen. Hast du Urteile im Kopf oder ist dein Gefühl Ärger, höre deinen Gedanken zu (Urteilsshow).

## Bedürfnis

Welche Bedürfnisse waren unerfüllt?

Denke daran: Bedürfnisse sind universell und unabhängig von konkreten Personen. Wenn dir kein Bedürfnis einfällt, gehe zum Feenwunsch.

## Bitte

Was könnte dir helfen?

Denke daran: Erfüllbare Bitten sind positiv, konkret und im Hier und Jetzt erfüllbar. Wenn du Angst vor "Nein" hast, suche mehrere Bitten.

## Urteilsshow

Schreibe oder spreche, was dir durch den Kopf geht, ohne zu zensieren. Es sind nur Gedanken, keine Wahrheiten.

Welcher Satz hat die meiste Energie? Welche Gefühle tauchen auf? Welche Bedürfnisse offenbaren sich?

## Feenwunsch

Was würdest du dir wünschen, auch wenn es noch so unrealistisch ist?

Wenn das erfüllt wäre, welche Bedürfnisse würden sich entspannen? oder: Worum könntest du bitten?

Feiern!

