

# Modul 1.3 – Auch in schwierigen Situationen konstruktiv bleiben

Wir haben grob gesagt zwei Arten, Situationen zu bewerten, die jeweils unterschiedliche Reaktions- und Aktionsmöglichkeiten liefern: Defektsuche und Bedürfnissuche.

Was uns in Situationen aus der Ruhe bringt, ist meistens gar nicht so sehr die Situation selbst, sondern unsere innere Gewohnheit der Defektsuche.

Aus Abwertungsspiralen abzuspringen geht nicht durch (Selbst-)Abwertung, sondern mit einem tiefen Atemzug und konsequenter Bedürfnissuche. Denn auch hinter der Selbstabwertung stecken ja positive Bedürfnisse.

## Übung M1.3.1: Bedürfnisse hinter Abwertungen entdecken

**Art** Einzelübung

**Material** Stift (und optional Audio)

**Dauer** 10–20 min.

### 1. Abwertungen sammeln

Denk an eine Konfliktsituation mittlerer Intensität und schreibe im Kasten alle Abwertungen auf, die in deinem inneren Dialog dazu vorkommen. Da du selbst entscheidest, ob jemand anderer das liest oder nicht, kannst du komplett unzensiert einfach erstmal „abladen“. Abwertungen können sich an andere richten („der Idiot“), an dich selbst („ich Idiot“) oder an die Situation generell („alles Idioten“). Schreib einfach alle Urteile und Abwertungen auf, die da sind, als Rohmaterial für die nächsten Schritte.

„Was ist mit mir oder anderen in der Situation verkehrt?“

## 2. Abwertungen übersetzen

Wähle nun die 2-3 Abwertungen mit der stärksten emotionalen Ladung aus und übersetze sie in positive Bedürfnisse. Nimm dazu den Stapel von Bedürfniskarten oder schau auf die Bedürfnisübersicht, um dich inspirieren zu lassen, welche Bedürfnisse relevant oder unerfüllt sein könnten. Wähle dann im nächsten Schritt die zwei bis vier Bedürfnisse mit der stärksten emotionalen Resonanz aus.

<p><b>Abwertung</b></p> <p>„Der Typ ist einfach unprofessionell“</p>	→	<p><b>2-4 Bedürfnisse</b></p> <p>Mich <u>auf Absprachen verlassen</u> können, <u>Leichtigkeit</u> in der Zusammenarbeit, <u>Sicherheit</u>, darauf <u>Vertrauen</u> können, dass die Aufgaben gut versorgt sind</p>
--	---	---

## 3. Unterschied emotional verankern (optional, 11 min.)

Wenn du möchtest, kannst du mithilfe der per Audio angeleiteten emotionalen Verankerung aus Modul 1.3 diesen Unterschied spürbar machen. Das Audio findest du unter dem Video von Modul 1.3.

## Übung M1.3.2: Absprung aus der Abwertungsspirale trainieren

Art Buddy-Übung

Material Stift

Dauer 20-30 min.

### Wie trainiert eine Torhüterin ihre Reflexe beim Elfmeterschießen?

... indem sie viele Bälle zugeschossen bekommt, springt, und es nicht so wichtig nimmt, ob sie alle fängt. Viel wichtiger ist, dass sie viele Bälle zugeschossen bekommt und springt. Dadurch wird eine spezifische Teilfähigkeit des Torhüterdaseins – der Sprungreflex – isoliert, handhabbar gemacht und einzeln trainiert.

Analog dazu findest du hier eine Übungsanordnung, die dir hilft, den inneren Absprung zur Konstruktivspirale zu trainieren. Der Fokus liegt darauf, den inneren Reflex zu trainieren. Dazu brauchst du die Vorarbeit der vorherigen Übung (M1.3.1).

Hier siehst du das einmal beispielhaft durchgespielt:

1. Wähle eine Situation aus der vorherigen Übung aus und finde einen Satz, den das Gegenüber sagt, der symbolisch für eine Situation steht, in der du leicht in die Abwertungsspirale kommst. Wir nennen solche Sätze auch „**Triggersätze**“ (mehr dazu auch bei [Übung M2.2.2](#)). Dein Buddy sagt dir diesen Satz dann laut vor. Beispiel:

„Ich weiß nicht, wieso wir da jetzt was an dem Prozess ändern sollten. Wir machen das doch schon seit Jahren so, ich seh nicht, wieso es da jetzt eine Änderung braucht ...“

2. Spür, wie sofort Abwertungen in dir auftauchen und schau, ob du dich freuen kannst, dass du die Abwertungsspirale erkennst und durchatmen kannst. Ohne Erkenntnis keine Veränderung, also ist dieses Erkennen notwendig und hilfreich!

#### Abwertung nach außen:

„Was für ein bräsiger, veränderungsfeindlicher Klotz. Wie kann man denn so unbeweglich sein? Das ist echt wieder typisch, so ein Sesselfurzer: Auf dem eigenen Posten hocken und alles, was nach ein bisschen Veränderung riecht, sofort blockieren. Diese depperte veränderungsfeindliche Kultur hier.“

#### Abwertung nach innen:

„Ach Mist, jetzt hab ich schon wieder nicht sauber genug kommuniziert. Lern ich's nie? Immer positive Vision kommunizieren und ganz spezifisch und konstruktiv sein. Ach Mist, schon wieder die Leute nicht genug mitgenommen. Ich bin halt einfach nicht gut darin, Leute zu motivieren.“



**Absprung:** Erkennen, Durchatmen, Freuen über dieses bewusste Erkennen.

3. Lenke den Fokus auf Bedürfnisse und sprich die Bedürfnisse laut aus, die du gefunden hast. (In der realen Situation würdest du das wahrscheinlich nur in deinem inneren Dialog sagen, aber in dieser Übung macht es den Unterschied spürbarer, wenn du es laut aussprichst.)

### 3-5 Bedürfnisse finden & laut aussprechen

#### Meine Bedürfnisse:

Ich will Wirksamkeit und positive Veränderung hier. Ich würde gerne verstanden werden mit meinem Anliegen, und ich hätte so viel mehr Leichtigkeit, wenn auf Vorschläge von mir Neugier kommt und nicht Abwehr.

#### Seine Bedürfnisse:

Sich schützen vor negativen Konsequenzen, wenn man sich zu weit aus dem Fenster lehnt. Vertrauen, dass Veränderung einen wirklichen Unterschied macht. Leichtigkeit. Zeit sinnvoll nutzen.

4. Mach eine kurze Pause, und wiederhole das am gleichen Beispiel noch ein paar Mal. Es ist wie Torwart-Reflex-Training: Du kriegst immer wieder neu einen Ball zugeschossen und kannst neu probieren. Mach das 3-5 mal mit der einen Situation, bis sich dieser Wechsel geschmeidiger anfühlt.

Danach könnt ihr tauschen. Dein Buddy gibt dir einen Satz vor und übt dann selbst den Absprung von der Abwertungs- auf die Konstruktivspirale. Diese Übung könnt ihr auch im weiteren Verlauf des Kurses und darüber hinaus immer wieder machen, um das Erkennen der Abwertungsspirale und den Absprungreflex zu trainieren.



### Troubleshooting:

Falls du emotional keinen spürbaren Unterschied erlebst, liegt das oft an einer von zwei Ursachen.

1. Die Situation, die du ausgesucht hast, hat **keine ausreichend hohe emotionale Intensität** oder liegt schon zu weit zurück. Schau, ob du eine Situation finden kannst, die aktuell und noch ungelöst ist, und die wirklich genug emotionale Intensität für dich hat.
2. Du hast noch nicht wirklich die **positiven, universellen Kernbedürfnisse** gefunden. Forche mit deinem Buddy noch genauer, welche weiteren Bedürfnisse in der Situation eine Rolle spielen könnten. Dazu könnt ihr euch von der Bedürfnisübersicht und besonders den ausformulierten umgangssprachlichen Beschreibungen auf den Bedürfniskarten inspirieren lassen. Alternativ könnt ihr auch gleich zum nächsten Modul weiter gehen und auf Basis der 3D-Empathie dann dieses Reflextraining nochmal probieren.

## Arbeitsblatt M1.3.2: Absprung-Reflex



**Triggersatz des Gegenübers**



**Abwertungsreflex**

Nach außen:

Nach innen:



**Absprung:** Erkennen, freuen und durchatmen.



### **3–5 Bedürfnisse finden & laut aussprechen**

Meine Bedürfnisse (2-3 Bedürfnisse):

Bedürfnisse des Gegenübers (1-2 Bedürfnisse):