



Selbstwertschätzung

Wertschätzung ist ein Bedürfnis, das sowohl ich mir selbst als auch ein anderer erfüllen kann. Häufig bekommen wir von anderen keine Wertschätzung oder in einer Weise, dass wir sie nicht wahrnehmen können. Deswegen ist es wichtig, die eigenen Handlungen wertzuschätzen.

Wenn ich sehe oder mich erinnere, dass ich ... getan/gesagt habe,

fühle ich mich ...

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.



Tagesablauf

Uhrzeit	Tätigkeit	erfüllte Bedürfnisse
00:00		
01:00		
02:00		
03:00		
04:00		
05:00		
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		
24:00		



müssen und sollen transformieren

Ich muss jetzt noch die Spülmaschine ausräumen.

transformiert in:

Das ist gar nicht so einfach für eine Feldmaus. Mia muss kräftig mit den Krallen ziehen und muss noch kräftiger mit den Hinterbeinen strampeln, um durch das Loch zu klettern.“

transformiert in:

Schade, dass Du morgen schon zurück fahren musst.

transformiert in:

Du musst das sofort in Sicherheit bringen!

transformiert in:

Wenn wir die Straße immer weiter fahren, dann musst du rechts abbiegen, damit wir die Tankstelle erreichen.

transformiert in:

Ben musste seufzen.

transformiert in:



Wir sollten die Wand grün streichen.

transformiert in:

Soll ich Dir noch Kaffee kochen?

transformiert in:

Ich sollte unbedingt abnehmen.

transformiert in:

Ich soll das unbedingt noch erledigen.

transformiert in:

Wir müssen unbedingt darüber reden.

transformiert in:

Du sollst nicht immer so schnell fahren.

transformiert in:

Du sollst mit mir spielen.

transformiert in:



Was macht Strafe mit einem Kind

nach Nada Ignjatovic

1. **Erinnere dich an eine Situation aus deiner Kindheit, in der du bestraft wurdest (von Eltern, Lehrern...).**
2. **Was genau hast du getan, dass es dazu kam, dass du bestraft wurdest? (Beobachtung).**

3. **Wie habst du dich damals gefühlt?**

4. **Welches Bedürfnis war damals nicht erfüllt?**

5. **Was genau hast du damals für dein Leben dadurch gelernt?**

6. **Wie hat der Strafende sich vermutlich gefühlt?**



7. Welches Bedürfnis könnte er sich damit erfüllt haben oder versucht haben sich zu erfüllen?

8. Was war aus deiner Sicht die erzieherische Absicht, das pädagogische Ziel?

9. Wurde dieses Ziel erreicht?

10. Finde heraus, was du damals in dieser Situation wirklich gebraucht hättest.



Wertschätzung für einen anderen

Wenn ich sehe/höre, dass Du ... getan/gesagt hast,

fühle ich mich ...

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.



Wetterbericht

Wetterbericht

Heute zieht der Regen zunächst nach Osten und Südosten ab, in Bayern gibt es zum Teil auch Schnee mit Glättegefahr. Im Norden ziehen letzte Schauer durch. Dahinter ist es wechselnd bewölkt und vor allem nach Norden und Nordosten hin sind noch vereinzelt Schauer drin. Im Verlauf ist es von Südwesten und Westen her allgemein meist trocken und es sind längere Aufheiterungen möglich, am meisten Sonnenschein dann ganz im Südwesten sowie in den Mittelgebirgen. Am Abend wird es ganz im Westen wieder wolkiger. Höchstwerte 4 Grad in den östlichen Mittelgebirgen bis 10 Grad in Südbaden. Schwacher bis mäßiger, im Nordwesten teils frischer Südwest- bis Westwind, später auf Süd drehend.

Wetterbericht

Heute zieht der Regen zunächst nach Osten und Südosten ab, in Bayern gibt es zum Teil auch Schnee mit Glättegefahr. Im Norden ziehen letzte Schauer durch. Dahinter ist es wechselnd bewölkt und vor allem nach Norden und Nordosten hin sind noch vereinzelt Schauer drin. Im Verlauf ist es von Südwesten und Westen her allgemein meist trocken und es sind längere Aufheiterungen möglich, am meisten Sonnenschein dann ganz im Südwesten sowie in den Mittelgebirgen. Am Abend wird es ganz im Westen wieder wolkiger. Höchstwerte 4 Grad in den östlichen Mittelgebirgen bis 10 Grad in Südbaden. Schwacher bis mäßiger, im Nordwesten teils frischer Südwest- bis Westwind, später auf Süd drehend.

Wetterbericht

Heute zieht der Regen zunächst nach Osten und Südosten ab, in Bayern gibt es zum Teil auch Schnee mit Glättegefahr. Im Norden ziehen letzte Schauer durch. Dahinter ist es wechselnd bewölkt und vor allem nach Norden und Nordosten hin sind noch vereinzelt Schauer drin. Im Verlauf ist es von Südwesten und Westen her allgemein meist trocken und es sind längere Aufheiterungen möglich, am meisten Sonnenschein dann ganz im Südwesten sowie in den Mittelgebirgen. Am Abend wird es ganz im Westen wieder wolkiger. Höchstwerte 4 Grad in den östlichen Mittelgebirgen bis 10 Grad in Südbaden. Schwacher bis mäßiger, im Nordwesten teils frischer Südwest- bis Westwind, später auf Süd drehend.

Wetterbericht

Heute zieht der Regen zunächst nach Osten und Südosten ab, in Bayern gibt es zum Teil auch Schnee mit Glättegefahr. Im Norden ziehen letzte Schauer durch. Dahinter ist es wechselnd bewölkt und vor allem nach Norden und Nordosten hin sind noch vereinzelt Schauer drin. Im Verlauf ist es von Südwesten und Westen her allgemein meist trocken und es sind längere Aufheiterungen möglich, am meisten Sonnenschein dann ganz im Südwesten sowie in den Mittelgebirgen. Am Abend wird es ganz im Westen wieder wolkiger. Höchstwerte 4 Grad in den östlichen Mittelgebirgen bis 10 Grad in Südbaden. Schwacher bis mäßiger, im Nordwesten teils frischer Südwest- bis Westwind, später auf Süd drehend.



Fragebogen

Kreuzen Sie an, ob die Aussagen Ihrer Meinung nach mit dem Text übereinstimmen, nicht übereinstimmen oder für Sie nicht sicher zu beantworten sind.			
Aussagen zum Text	stimmt überein	stimmt nicht überein	nicht sicher zu beantworten
Das eine Kind hat dem anderen Kind das Förmchen weggenommen.			x
Es war das Förmchen des weinenden Kindes.			x
Das weinende Kind hat sich weh getan.			x
Eine Frau nimmt das weinende Kind auf den Arm.	x		
Seine Mutter tröstet es.			x
Die andere Mutter schimpft mit dem ersten Jungen.			x
Die Frau setzt das weinende Kind wieder in den Sandkasten.		x	
Jetzt backt das Kind Sandkuchen.			x
Die Mütter sind befreundet.			x
Das eine Kind spielt mit dem Eimer.			x



Bedürfnis-Check

Kreuze auf der Skala von 1 bis 5 an, wie gut die Bedürfnisse für dich erfüllt sind, in Bezug auf eine Situation, einen Zeitraum oder eine Handlung. Beispiel. Wie gut, waren diese Bedürfnisse für dich erfüllt, wenn du auf die letzte Woche zurück blickst?	
Bedürfnis	Skala
Schlaf / Ausruhen /Erholung/Ruhe	1 2 3 4 5
Bewegung	1 2 3 4 5
Obdach / Schutz / Wärme / Sicherheit	1 2 3 4 5
Sexualität	1 2 3 4 5
Selbständigkeit	1 2 3 4 5
Selbstvertrauen	1 2 3 4 5
Kreativität	1 2 3 4 5
Ehrlichkeit / Echtheit	1 2 3 4 5
Lernen/Wachsen/Entwicklung	1 2 3 4 5
Beitragen, Wirksam sein, Sinn	1 2 3 4 5
Integrität (mit meinen Werten in Einklang)	1 2 3 4 5
Liebe	1 2 3 4 5
In der Mitte sein, in mir Ruhen	1 2 3 4 5
Zugehörigkeit	1 2 3 4 5
Anerkennung (dass und wie ich bin)/	1 2 3 4 5
Wertschätzung (für das, was ich tue)	1 2 3 4 5
Unterstützung	1 2 3 4 5
Vertrauen	1 2 3 4 5
Intimität: Nähe, Zärtlichkeit, Geborgenheit	1 2 3 4 5
Verstehen	1 2 3 4 5
Friede	1 2 3 4 5
Begeisterung / Feiern	1 2 3 4 5
Ordnung / Ritual	1 2 3 4 5
Transzendenz / Spiritualität	1 2 3 4 5
Einfühlung	1 2 3 4 5



Du-Botschaften

Sie können diese Sätze kopieren und ausschneiden und zur Übung an die Teilnehmer verteilen.

Manchmal glauben wir sogenannte Ich-Botschaften zu senden, die jedoch getarnte Du-Botschaften sind. Es sind Angriffe, die oft mit Gegenangriffen gekoppelt sind.

Direkte Du-Botschaften

Ich finde, Du könntest Dir da mehr Gedanken machen.

Du machst immer so viel Dreck.

Du machst es Dir immer ganz schön einfach.

Ich fühle mich total verletzt, weil Du mich schon wieder belogen hast.

Du nervst mich total.

Ich habe das Gefühl, Du könntest das auch sorgfältiger machen.

Mir kommt es so vor, als kannst Du einfach nicht pünktlich sein.

Du bist immer so toll.

Das hast du schön gemacht.

Mach doch deinen Kram alleine.

Du könntest auch mal was dazu sagen.

Du stellst dir das ganz schön einfach vor.

Du hat zwei linke Hände.

Das hätte ich mir ja denken können.

Versteckte Du-Botschaften

Ich fühle mich nicht ernst genommen.

Ich fühle mich betrogen.

Ich fühle mich ausgenutzt.

Ich fühle mich lächerlich gemacht.

Ich fühle mich falsch beurteilt.

Ich fühle mich verlassen.

Ich fühle mich ungeliebt.

Ich fühle mich geliebt.

Ich fühle mich wertgeschätzt.

Ich fühle mich gesehen.

Ich fühle mich beruhigt.

Ich fühle mich gut versorgt.

Ich fühle mich missverstanden.

Ich fühle mich auf den Arm genommen.

Ich habe es doch schon 10x gesagt.



Einführung in einen anderen

Wenn Du sagst/tust/denkst ...

fühlst Du Dich ...

weil Dein Bedürfnis nach ... nicht erfüllt ist / Dir wichtig ist ... / Du brauchst ...

Hast Du die Bitte, dass ... (Ich kann die Bitte vermuten, ohne dass das heißt, dass ich sie erfüllen will)



Fragebogen

Kreuzen Sie an, ob die Aussagen Ihrer Meinung nach mit dem Text übereinstimmen, nicht übereinstimmen oder für Sie nicht sicher zu beantworten sind.			
Aussagen zum Text	stimmt überein	stimmt nicht überein	nicht sicher zu beantworten
Das eine Kind hat dem anderen Kind das Förmchen weggenommen.			
Es war das Förmchen des weinenden Kindes.			
Das weinende Kind hat sich weh getan.			
Eine Frau nimmt das weinende Kind auf den Arm.			
Seine Mutter tröstet es.			
Die andere Mutter schimpft mit dem ersten Jungen.			
Die Frau setzt das weinende Kind wieder in den Sandkasten.			
Jetzt backt das Kind Sandkuchen.			
Die Mütter sind befreundet.			
Das eine Kind spielt mit dem Eimer.			



Geld: Transformation einengender Glaubenssätze

1. Wie lautet dein Glaubenssatz zum Thema Geld:

2. Wie fühlst du dich, wenn du an ihn denkst? Wo in deinem Körper spürst du es?

3. Welches Bedürfnisse sind nicht erfüllt. Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen.

4. Nimm dir Zeit zu bedauern/betruern, dass sie nicht erfüllt sind.

5. Welche Bedürfnisse sind erfüllt? Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen.

6. Nimm dir Zeit, dich zu freuen/zu feiern, dass sie erfüllt sind. Gib diesem Gefühl Raum.



7. Prüfe, ob dieser Glaubenssatz für dich jetzt noch Gültigkeit hat. Wenn ja, wertschätze ihn nochmals, dass er dich in der Erfüllung deiner Bedürfnisse unterstützt.

8. Überlege, welche Strategien dir heutzutage zur Verfügung stehen, um diese Bedürfnisse anders als mit diesem einschränkenden Glaubenssatz zu erfüllen? (Es könnte z.B. um Sicherheit/Schutz, Zugehörigkeit gehen). Überlege, ob du mit diesen neuen Strategien die unerfüllten Bedürfnisse erfüllen könntest.



9. Wie könnte ein neuer, deine Handlungsfähigkeit erweiternder Glaubenssatz heißen?



10. Sage ihn dir laut vor und spüre nach, ob es sich weit/warm/leicht anfühlt.

Wenn nicht, versuche eine andere Version zu finden, bis es sich richtig „gut“ anfühlt.



Geliebter Feind

I 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 in den „geliebten Feind“

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 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 – für deinen „geliebten Feind“



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.*



Glaubenssatzprozess nach Irmtraud Kauschat und Nicole Leipert-Knaup

1. Wie heißt dein Glaubenssatz?

.....

2. Wie fühlst du dich, wenn du an ihn denkst, wo in deinem Körper spürst du das Gefühl?

.....

..

3. Welche Bedürfnisse sind nicht erfüllt? Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen:

.....

.....

4. Nimm dir Zeit, zu bedauern/betruern, dass sie nicht erfüllt sind.

5. Welche Bedürfnisse sind erfüllt? Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen:

.....

.....

6. Nimm dir Zeit, dich zu freuen/ zu feiern, dass sie erfüllt sind, gib dem Gefühl Raum.

7. Überlege, welche Strategien dir heutzutage zur Verfügung stehen, um diese Bedürfnisse anders als mit diesem einschränkenden Glaubenssatz zu erfüllen? Überlege, ob du mit diesen neuen Strategien die unerfüllten Bedürfnisse erfüllen könntest.

.....

8. Wie könnte ein neuer, deine Handlungsfähigkeit erweiternder Glaubenssatz heißen?

.....

9. Sage ihn dir laut vor und spüre nach, ob es sich weit/warm/leicht anfühlt. Wenn nicht, versuche eine andere Version zu finden, bis es sich richtig „stimmig“ anfühlt. Du kannst diesen neuen Glaubenssatz verankern und eine Bitte an dich selbst richten wie du diesen Satz in deinem System festigst.

.....



Ho'opono pono

Die Hawaiianer haben folgende Grundannahmen: Das heißt in der Sprache der GFK:

Alle und alles ist miteinander verbunden.

Ich möchte für meine Bedürfnisse sorgen und gleichzeitig die Bedürfnisse der anderen im Blick haben (Interdependenz = gegenseitige Abhängigkeit).

Wir kreieren unsere Welt selbst.

Wir tun immer das Beste, das wir können, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Vorgehensweise

1. Einfühlung / Selbsteinfühlung

„Wenn ich die betreffende Person wäre, hätte ich folgende Gefühle und Bedürfnisse...“

2. Sinn / Humor

„Ich hätte mir die Situation kreiert, weil...“

3. Ich übernehme die Verantwortung dafür / Akzeptanz

„Ich stimme dem zu, akzeptiere, dass ich in jedem Moment das Beste tue, was ich kann...“

4. Ich bedaure, dass es gerade so ist

„Ich bin traurig (bedauere), weil ich mir folgende Bedürfnisse nicht erfülle...“

5. Loslassen / Vertrauen

„Ich vertraue, dass es einen Sinn macht...“

6. Wertschätzung / Dankbarkeit

„Ich sehe, dass ich mir auch Bedürfnisse nach ... erfüllt habe...“

7. Liebe

„Ich verbinde mich mit diesem Teil in mir und nehme ihn ganz ins Herz...“

„Ich liebe mich / diesen Teil von mir...“



Ein Beispiel:

1. Einfühlung / Selbsteinfühlung

„Ich habe eine Erkältung und brauche Ruhe und Erholung.“

2. Sinn / Humor

„Ich habe mir diese Erkältung kreiert, damit ich Ruhe und Erholung bekomme.“

3. Ich übernehme die Verantwortung dafür / Akzeptanz

„Das Beste, was ich zur Zeit tun konnte, war, eine Erkältung zu bekommen.“

4. Ich bedaure, dass es gerade so ist

„Ich bin traurig, weil mein Bedürfnis nach Leichtigkeit und Wachstum nicht erfüllt ist.“

5. Loslassen / Vertrauen

„Ich vertraue, dass es einen Sinn macht, dass ich jetzt eine Erkältung habe.“

6. Wertschätzung / Dankbarkeit

„Ich sehe, dass mir die Erkältung auch Bedürfnisse erfüllt, nämlich das nach Ruhe und Erholung.“

7. Liebe

„Ich verbinde mich mit diesem Teil in mir, der mir Ruhe und Erholung ermöglicht, und nehme ihn ganz ins Herz...“ oder

„Ich liebe mich dafür, dass ich mir die Erkältung kreiert habe und mir auf diese Weise Ruhe und Erholung ermögliche.“



Ich bin mein/e beste/r Freund/in

Schreibe Deine Bewertungen und Gedanken auf, so als würdest Du über jemand anderen sprechen. (Beispiel: Auf Ben kann ich mich verlassen oder Maria sprüht vor Energie.)

Wenn ich sehe/höre, dass ich ... getan/gesagt habe,

fühle ich mich ...

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.



Ich liebe meine Problemzonen

- 1. Stelle dich vor einen Spiegel und schreiben dir alles auf, was dir nicht an dir gefällt.**
(Beispiel: *“Ich finde meine Haare zu dünn!”* oder *“Mein Bauch ist zu dick.”*) Schreibe alles auf, was dir auf- bzw. einfällt.

- 2. Lies dir die Liste selbst laut vor.**
Wie fühlt es sich an, von dir selbst zu hören, dass du deine Haare zu dünn findest?
Schreibe deine Gefühle dazu auf.

- 3. Mache dir deine Bewertungen bewusst.**

- 4. Welche Bedürfnisse erfüllst du dir dadurch, dass du dich selbst bewertest?**

- 5. Welche Bedürfnisse erfüllst du dir dadurch nicht, dass du dich selbst bewertest?**

>>



Mein Tag / Meine Woche = viele erfüllte Bedürfnisse

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							



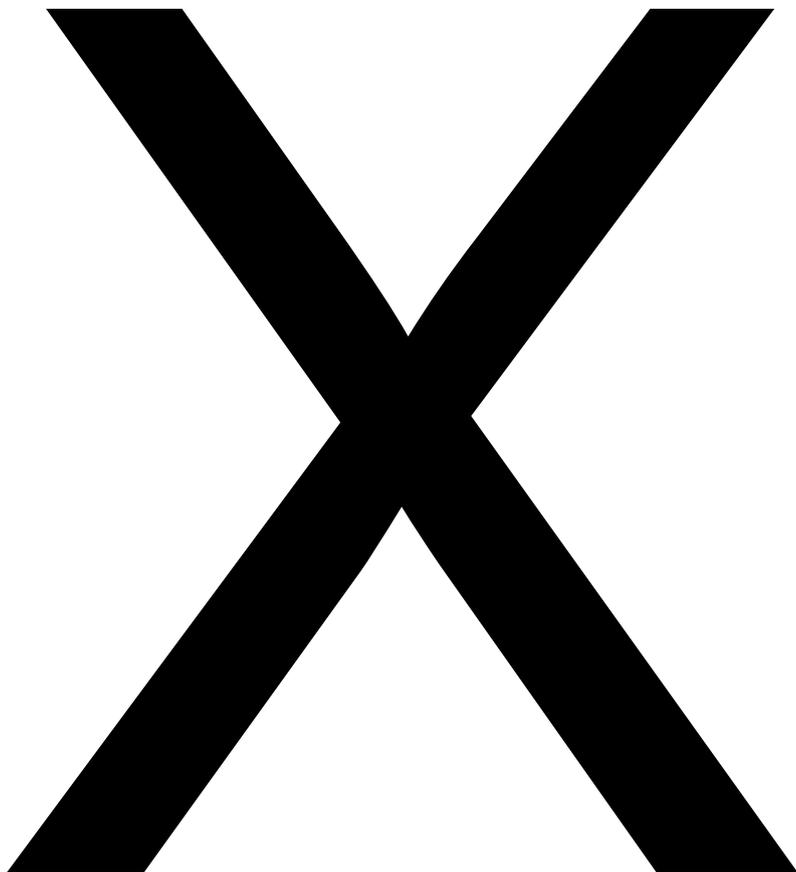
Mein Tag / Meine Woche = viele erfüllte Bedürfnisse

16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							



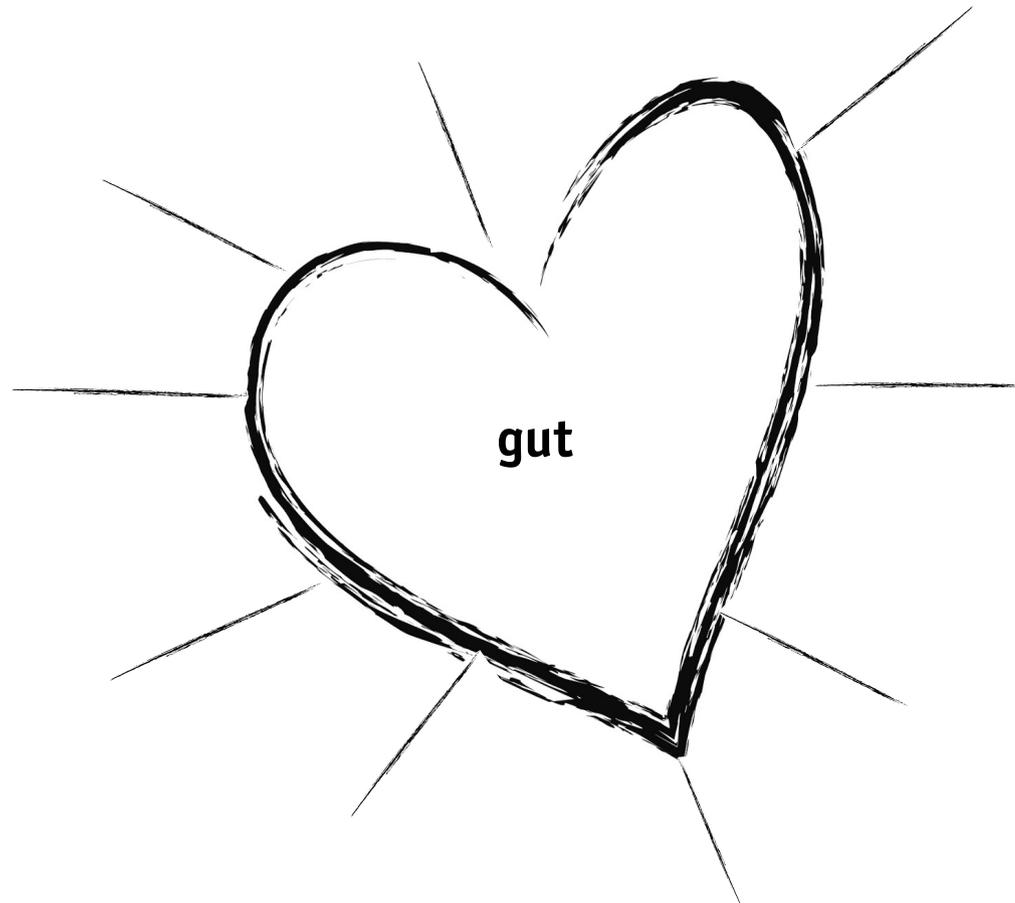
Warum ich mein Ziel nicht erreichen kann?

Wie ich mein Ziel erreichen kann!





Mir geht es gut.





Mir geht es schlecht.

