



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.*
