



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.



Selbsteinführung in den 4 Schritten

Mein Kopfkino - Ich denke ...

1. Schritt: Meine Beobachtung - Wenn ich sehe, höre, dass du / dass ich ...

2. Schritt: Gefühl - Fühle ich mich ...,

3. Schritt: Bedürfnis - weil ich ... brauche.

4. Schritt: Bitte - Ich bitte mich, ...



Selbstcoaching

**1. Überlege dir etwas, was du gerne erreichen willst und es bisher noch nicht erreicht hast.
sSchreibe dein Ziel auf:**

2. Was ist die Ausgangssituation? Beschreibe sie genau.

3. Welche Bedürfnisse willst du dir mit diesem Ziel erfüllen?

**4. Was hast du inzwischen (erfolglos) unternommen, um das Ziel zu erreichen? Notiere alle
Versuche, die du bereits unternommen hast, um dieses zu erreichen.**

5. Welche Bedürfnisse sind mit jedem dieser Versuche nicht erfüllt?

6. Welche Bedürfnisse hast du dir mit jedem dieser Versuche erfüllt?



7. Wie fühlst du dich jetzt mit dieser neuen Situation?

8. Wo stehst du jetzt in Bezug auf das Ziel?

9. Was hast du aus den erfolglosen Versuchen gelernt?

10. Überlege dir mindestens eine neue Strategie, die auf dem bisher Gelernten basiert, als nächsten Schritt um dein Ziel zu erreichen. Versuche, deine Strategien nicht zu zensieren. Was könnte ein kreativer Weg für dich sein?





Radikale Selbstliebe 2

1. Welche deiner Handlungen kannst du GAR NICHT leiden? Wofür schämst du dich?

2. Welches Bedürfnis erfüllst du dir mit diesen Handlungen bzw. versuchst dir zu erfüllen? Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation ist, dass ich versuche, mir mit allen Handlungen Bedürfnisse zu erfüllen.

3. Versuche dir dafür Wertschätzung zu geben, dass du einen/diesen Weg gefunden hast dir diese Bedürfnisse zu erfüllen: Wenn ich sehe, dass ich ... sage oder tue,

fühle ich mich ...,

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.

4. Spüre nach, ob sich körperlich damit etwas verändert.

5. Vertiefung: Drücke dein Bedürfnis über eine bestimmte Körperhaltung aus, um die Veränderung zu verankern.



Radikale Selbstliebe 1

1. Welche deiner Handlungen empfindest du Schuldgefühle? Wofür fühlst du dich schuldig?

2. Welches Bedürfnis erfüllst du dir mit diesen Handlungen bzw. versuchst dir zu erfüllen? Grundannahme der Gewaltfreien Kommunikation ist, dass ich versuche, mir mit allen Handlungen Bedürfnisse zu erfüllen.

3. Versuche dir dafür Wertschätzung zu geben, dass du einen/diesen Weg gefunden hast dir diese Bedürfnisse zu erfüllen: Wenn ich sehe, dass ich ... sage oder tue,

fühle ich mich ...,

weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist.

4. Spüre nach, ob sich körperlich damit etwas verändert.

5. Vertiefung: Drücke dein Bedürfnis über eine bestimmte Körperhaltung aus, um die Veränderung zu verankern.



Radikale Selbstakzeptanz

Welche Körperteile magst du an dir? Schreibe sie auf.	Welche Bedürfnisse erfüllen dir diese Körperteile?



O P A Z O

Bedürfnisse können auf unterschiedlichen Wegen erfüllt werden. Sie sind unabhängig von

Ort – Person – Aktion (Handlung) – Zeit – Objekt

Schreibe ein Bedürfnis auf und (mindestens) 3 Möglichkeiten in den einzelnen Kategorien, wie du sie dir erfüllen kannst.

Mein Bedürfnis:

Ort:

Person:

Aktion (Handlung):

Zeit:

Objekt:



Muss-Sätze

Diese Sätze können dich beim Üben unterstützen.

Du musst deine Hausaufgaben machen.

Wir müssen pünktlich aus dem Haus gehen,
damit wir den Zug erreichen.

Sie müssen diese Arbeit bis heute Abend
erledigen.

Ich muss zur Arbeit gehen.

Ich muss Steuern zahlen.

Ich muss das Buch noch heute in die Bücherei
zurückbringen.

Ich muss unbedingt diese E-Mail noch
schreiben.

Jeden Tag muss ich Essen für meine Familie
kochen.

Ich muss schon wieder tanken.

Wir müssten uns unbedingt wieder treffen.

Du musst dir Hausschuhe anziehen.

Du musst unbedingt dein Zimmer aufräumen.

Jemand muss die Toilette putzen.

Der Müll muss unbedingt heute rausgetragen
werden.

Die Spülmaschine muss ausgeräumt werden.

Ich muss leider schon nach Hause gehen, obwohl
ich gerne noch länger bleiben würde.

Wenn man abbiegen will, muss man blinken.

An einer roten Ampel muss man halten.

Ich muss dieses Einschreiben unbedingt noch
heute zur Post bringen.

Ich muss dringend einen Zahnarzttermin haben.

Ich musste mein Kind heute früher aus der Schule
abholen, weil es krank war.

Ich muss nächsten Monat mit dem Auto
zum TÜV.

Du musst mir dabei helfen.

Sie müssen dringend zum Chef kommen.

Du musst in diesem Monat mindestens 10
Bewerbungen schreiben.



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							



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?**

>>



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.



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.

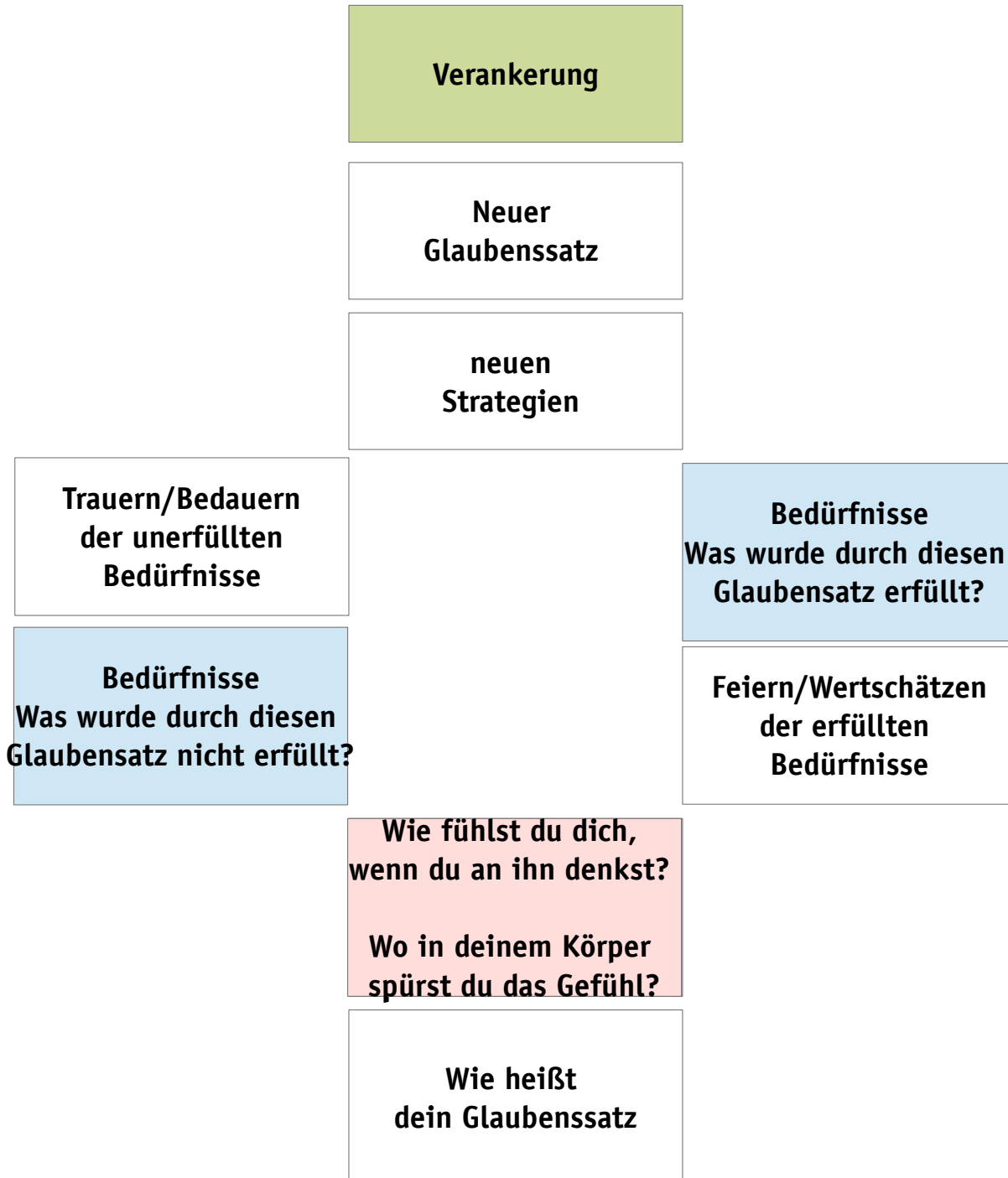
8. Wie könnte ein neuer, deine Handlungsfähigkeit erweiternder Glaubenssatz heißen?

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.

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



Übersicht - Glaubenssatzprozess





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.*



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)



Anleitung für die Herstellung der Gefühlskarten

1. Bitte drucken Sie diese Karten auf blauem oder weißem Papier aus.
2. Schneiden Sie die Karten einzeln aus.
3. Sie finden am Ende ein Blankokartenblatt.
Dort können Sie die Karten um Ihre eigenen Begriffe ergänzen.
4. Schreiben Sie vor dem Laminieren Ihre Begriffe auf die Leerkarten.
5. Laminieren Sie die Karten einzeln, so können Sie diese in Ihren Seminaren und Übungsgruppen mehrfach verwenden.

**Atmung/
Luft**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ausruhen/
Schlafen/
Erholung**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Nahrung/
Essen/
Trinken**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Schutz/
Wärme/
Sicherheit**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**sensorische Anregung/
Berührung**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Licht

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Bewegung

**Urinieren/
Stuhlgang**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Sexueller Ausdruck

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Selbständigkeit/
Selbstbestimmung/
Autonomie**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Selbstvertrauen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Integrität -
meine Handlungen
stimmen mit meinen
Werten überein
Selbstvertrauen**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Kreativität

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ehrlichkeit/
Echtheit/
Authentizität**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Wirksam-sein/
Bewirken/
Beteiligung am Leben**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Sinn

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**In der Mitte sein/
mit sich Eins sein**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Zugehörigkeit

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Anerkennung/
Akzeptanz
(dass + wie ich bin)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Wertschätzung
(für das, was ich tue)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Unterstützung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Vertrauen

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Liebe

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Bildung/
Erkenntnis/
Wachstum**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Intimität:
Nähe, Zärtlichkeit,
Geborgenheit**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Verstehen
(große Zusammenhänge)**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Friede

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Schönheit

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Begeisterung/
Freude**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Feiern/
Bedauern/
Trauern**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

**Ordnung/
Ritual**

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Spiritualität

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

Einführung

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-uebungen.de · ©2017 Kauschat / Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze

www.gewaltfrei-101uebungen.de - ©2014 Kauschat/Schulze