





## Thema: Die Kraft meiner Wut

Zweiter Tag: Bringen Sie bitte einen Gegenstand oder eine Situation von zu Hause mit, der/die Ihnen wichtig ist oder gehen Sie eine Viertelstunde spazieren und bringen Sie aus der Natur das mit, was Ihnen ins Auge „springt!“

### Ablauf

- 8:30 – 10:30 Uhr      Theorie: Was ist ein Bedürfnis, was ist eine Strategie der Bedürfniserfüllung?  
Unterscheidung Wert/Bedürfnis – Bedürfnisstudium (Unterlagen werden ausgeteilt)  
Methode: Unbewusste Bedürfnisfindungsmethode (Blatt 5)
- 10:30 – 10:45 Uhr      P A U S E
- 10:45 – 12:30 Uhr      Was ist ein moralisches Urteil und was ein Werturteil?  
Konkretisierung: Was ist ein Gefühl und was ein Pseudogefühl?  
Wie entdecke ich meine Glaubenssätze hinter meiner Wut?  
Ärgerübung mit Glaubenssatzbewusstsein.
- 12:30 – 13:30 Uhr      P A U S E
- 13:30 – 14:45 Uhr      Bedürfnisbild (Schalen oder Gläser) malen.  
Wie weit sind die Gläser mit der entsprechenden Qualität gefüllt?  
Was brauche ich, damit ich mir meine Bedürfnisse erfüllen kann?
- Das Gold hinter der Wut – die 180 Grad Wendung zum Bedürfnis.  
Wendungsübungen.  
Kleingruppenarbeit: Wohlwollendes Denken – Es gibt immer mehrere Perspektiven  
und Lösungen. Unterlagen Thomas Gordon.
- 14:45 – 15:00 Uhr      PAUSE
- 15:15 – 16:30 Uhr      Wing-wave-Methode (kinesiologische Übung)  
Konfliktlösungen: Innerer und äußerer Dialog  
Übung: Der innere Kompass (Blatt 6 a und b)



## Ärger-Wut-Übung (Blatt 1)

Zeit: 15 Minuten

Reflexion allein:

Was ist Ärger? - Was ist Wut? – Wo lokalisierst/spürst Du Deinen Ärger oder Deine Wut?


Wann ärgere ich mich? – Wann bin ich wütend?


Warum ärgere ich mich? – Warum bin ich wütend?


Wie zeige ich meinen Ärger? Wie zeige ich meine Wut?




## Ärger-Wut-Übung (Blatt 2)

Zeit: 15 Minuten

Reflexion allein am Ende der Fortbildung:

Was werde ich in Zukunft tun, um meinen Ärger oder meine Wut rechtzeitig wahrzunehmen?


Wie möchte ich in Zukunft kommunizieren, was mich stört?


Welche Überzeugungen und Annahmen würde ich gerne bei mir noch reflektieren, damit ich die radikale Selbstverantwortung des Gefühls umsetzen kann?


Welche Fähigkeiten habe ich und wie möchte ich diese ausbauen, damit ich einen besseren lebendigen Kontakt zu mir selbst erhalte?


## Die sechs Schritte zur Verbindung – Empathieübung (Blatt 3)      Zeit: 30 Minuten

„Jenseits von Schuld und Nichtschuld“

Ziel dieser Übung ist die Selbstklärung/Selbstempathie

Diese Übung kann alleine als ein innerer Dialog geführt werden. Wer diese Fähigkeit beherrscht, kann später gestärkter, geklärt und selbstbewusster in den äußeren Dialog gehen.

Ein Konflikt wird in Dreiergruppen erzählt. Zwei haben die Aufgabe nach den 6 Schritten Empathie zu geben.

1. Beobachtung
  2. Verurteilung
  3. Wohlwollendes Denken
  4. Was könnte der Erzählende beim Konflikt gefühlt haben?
  5. Welche Bedürfnisse waren beim Erzählenden nicht erfüllt?
  6. Wie könnte seine Bitte lauten? Bei der „Selbstempathie“ wird die Bitte in erster Linie an sich selbst gerichtet und in einem zweiten Schritt wird die Bitte an den Anderen gerichtet.
- führt zur Verbindung

### Hilfestellungen zu Schritt 1:

Beim aktiven Zuhören auf bewertende Beobachtungen seitens des Erzählenden achten. Beim ersten Schritt können schon interpretative Gefühle (arrogant, ignorant, missverstanden, nicht ernst genommen usw.) identifiziert werden.

Interventionsbeispiele ohne den anderen zu kritisieren: „Wie hat er geschaut - hat er die Stirn gerunzelt?“ „Was hast Du gedacht, als er die Stirn gerunzelt hat?“

### Hilfestellungen zu Schritt 2:

Die Energie, die vorhanden ist, muss angenommen und durchlebt werden. Raum geben. An dieser Stelle darf man „schimpfen“ was das Zeug hält. (inneres Kopfkino)

### Hilfestellungen zu Schritt 3:

Nach dem Verurteilen kann die Situation auch anders gedeutet werden. Welche Gedanken könnten ein neues Gefühl erzeugen? Welche Glaubenssätze habe ich, dass ich so denke? Gibt es noch eine Alternative zu meinem Denken?

### Hilfestellungen zu Schritt 4:

Falls die- oder derjenige die/der erzählt nicht selbst auf sein echtes Gefühl kommt, können die Empathiegebenden folgende Richtfragen stellen:

- „Wenn Du denkst, dass jemand „ignorant“, „abwertend“... ist, welches Gefühl kommt da in Dir auf?“
- „Wenn Du Dich „ignoriert“ gefühlt hast, was hast Du noch gefühlt?“
- „Kann es sein, dass Du irritiert, durcheinander, zu enthusiastisch... usw. warst?“
- „Hat Dich die Situation traurig/hilflos/ohnmächtig/verzweifelt gestimmt?“
- „Warst Du bedrückt?, Warst Du enttäuscht?, Warst Du verletzt?“

Wer Empathie bekommt, hat immer die Wahl, die Dinge richtig zu stellen. Dadurch entsteht ein Klärungsprozess. Man kann mit „vielleicht“, „Ja“ oder „Nein“ antworten. Alles ist richtig, nichts ist falsch.

### Hilfestellungen zu Schritt 5:

- „Welches Bedürfnis war in diesem Moment bei Dir nicht erfüllt?“, „Was war die wichtig in dieser Situation?“
- „Was war Dir am Wichtigsten?“, „Was hättest Du ganz dringend gebraucht?“
- „Hättest Du Dir mehr Zuverlässigkeit, Selbstvertrauen, Sicherheit, Unvoreingenommenheit, Selbstverantwortung, Verständnis... usw. gewünscht oder gebraucht?“
- „Was wäre es ganz konkret? Wäre es die Tatsache, dass er Dir einen Zettel schreibt, damit Du weißt wo sich Dein Partner befindet?“, „Was hat Dir gefehlt?“, „Welches erfüllte Bedürfnis hättest Du Dir gewünscht?“

### Zu Schritt 6:

- „Was könnte nun Deine Bitte an Dich sein, dass Du beim nächsten Mal anders reagierst?“
- „Was möchtest Du am liebsten nun als nächstes ganz **konkret** Tun?“, „Bräuchtest Du mehr Mut und Zuspruch, um das nochmals anzusprechen?“, „Was bräuchtest Du, damit Du es tatsächlich tust?“, „Möchtest Du in Zukunft mehr für Dich sorgen, dass es in Deiner Verantwortung liegt, dass der andere Dein Anliegen hört und sieht?“



## Dynamisches Rollenspiel (Blatt 4)

Zeit: 30 Minuten

Einer aus der Gruppe erzählt ein Ärgernis oder ein Konflikt.

Die anderen in der Gruppe hören zu und geben nach Anordnung (Zettel werden vorher verteilt) Ratschläge.

Wie reagiert der Betroffene auf die Ratschläge?

Wo entdeckt sie/er seine Stärken und wo seine Schwachpunkte?

Wo waren die Auslöser, die etwas gezwickt bzw. sogar verletzt haben?

Was hat mir gut getan? Was nicht?

Reflexion: Warum habe ich da so und nicht anders reagiert?

Was brauche ich, dass ich in Zukunft, den Ratschlag anders aufnehme?

Bewusstmachung:

Der Auslöser ist nicht die Ursache. Ich habe die Wahl und die Entscheidung auch anders zu reagieren.

**Du bist ein Oberlehrer und weißt alles besser!**

**Du bist eine einfühlsame Freundin!**

Erzähle dazu eine eigene Geschichte und gehe nicht darauf ein, was er/sie gesagt hat.

**Du bist ganz positiv und sagst: Das ist doch alles nicht schlimm.**

**Verhöre ganz eindringlich – wie ein Anwalt.**

**Verurteile was sie/er sagt.**

**Spreche als tröstende Mutter oder Vater.**

**Bemitleide und bedauere die Person.**

**Du gibst einen tollen Ratschlag.**

**Du nimmst die/der Erzählende überhaupt nicht ernst.**

**Du legst noch nach, damit sie/er es noch negativer sieht.**

**Du reagierst wie einer der sich selbst verurteilt.**



Du sprichst als weise alte Frau oder als ein weiser alter Mann.
Sei ganz giraffisch. Setze XXL-Giraffen-Ohren auf!

## Deine 6 wichtigsten Werte (Blatt 5)

### Unbewusste Wertefindungsübung

Hinweis: Diese Übung wird wegen der unbewussten Wirkung in Du-Form durchgeführt.

1. Suche Dir einen Gegenstand unter der Fragestellung aus: „Was ist für mich ganz besonders wichtig im Leben.“
2. Assoziiere zu dem gefundenen Gegenstand 6 Bilder:  
Der Gegenstand ist z.B. eine Kastanie mit Stacheln.
3. Auf Zetteln die Bilder aufschreiben – Ablauf siehe Beispiel „Igel“
4. Gegenstand anders werfen, legen oder drehen, damit neue Bilder assoziiert werden.



**Frage:** „Welche Bedeutung steckt für Dich in diesem Bild?“

„Inwieweit ist das Bild des Igels für Dich eine Antwort auf die Frage: ‚Was ist mir im Leben wichtig?‘“

**Antwort:** „Im Leben ist mir wichtig, dass ich eine Arbeitsstelle habe.“

**Frage:** „Welcher Wert könnte dahinter verborgen sein?“

**Antwort:** „Sicherheit“

**Frage:** „Welche Verbindung fällt Dir zu dem Bild des Igels noch ein. Welches Gefühl verbindest Du mit einem Igel?“ „Welches Bedürfnis könnte dahinter verborgen sein?“ „Was begeistert Dich an einem Igel?“

**Antwort:** „Durchsetzung, er kann seine Stacheln auf aufstellen!“

**Frage:** „Ist ‚Durchsetzung‘ für Dich ein Wert, ein Bedürfnis, dass Du erfüllt haben möchtest? Wenn nicht, denk weiter nach...“

5. Die 6 gefundenen Werte in eine Werteskala einfädeln.

Mache Dir intensiv Gedanken: „**Welches der gefundenen Bedürfnisse/Werte ist Dein wichtigstes Bedürfnis bzw. Dein wichtigster Wert?**“

Hinterfrage Dein Wert und Dein Bedürfnis.

Ist es wirklich Dein wichtigstes Bedürfnis? Ist es stimmig? Es ist wichtig, dass es stimmig ist. Dein aktuell wichtigstes Bedürfnis ist Deine tiefste Bedürfnisperle, die Du in Dir trägst in der Vorstellung, dass dieses Bedürfnis in seiner ganzen Schönheit erfüllt ist.

Suche zu diesem Bedürfnis ein Dir wertvoller Gegenstand aus und assoziiere Dein Bedürfnis mit diesem Gegenstand. Ankere Dich mit diesem Gegenstand. Handschmeichler, Stein, Kette usw.

Male ein Bild von Deinem tiefsten Bedürfnis. Trainiere das assoziierte Gefühl jeden Tag, damit das Gefühl in Dir neurologisch gebahnt werden kann.

Weitere mögliche Fragen, wenn Schwierigkeiten bei der Bedürfnisfindung auftauchen:

„Für was kämpfe ich?“

„Was ist meine Idee von mir?“

„Was ist meine Vision von mir?“

„Was fehlt mir an Werten in negativen Situationen?“

„Welche Qualitäten kann ich in positiven Situationen leben?“

„Was ist mir im Beruf wichtig?“

„Was ist mir in der Partnerschaft wichtig?“

„Welche Werte waren in meiner Kindheit und in meiner Herkunftsfamilie wichtig?“

„Sind diese mir auch wichtig und brauche in andere Werte?“

„Welche Werte haben mir in der Kindheit gefehlt, die ich nun erfüllt haben möchte?“





## Der innere Kompass<sup>1</sup> (Blatt 6 a)

Wunsch nach Verbindung zu mir und nach Begegnung zu Dir.

### KONFLIKT – WOLLKNÄUELGEFÜHLE – AFFEKTGEDANKEN – VERSTRICKUNG

- Schritt 1: **AUTSCH!**  
(innere Wachsamkeit und Aufmerksamkeit – AUFWACHEN!  
Ich merke, dass mich etwas trifft oder verletzt. Ich fühle mich unwohl.)
- Schritt 2: **STOPP!**  
Fallschirm ziehen oder innerer Aufzug anhalten. Gedankenstopp einsetzen.  
Inne halten. Bewusst werden!
- Schritt 3: **Positive KRAFT aufladen!**  
Innere positive Kraft auftanken. (Herzenskraft – Ur-Sicherheit – Ur-Vertrauen – Ur-Selbstepathie).  
(Tief ein- und ausatmen. Imagination an ein gutes Gefühl oder an ein inneres Kraftbild – das aktuell tiefste, erwünschte erfüllte Bedürfnis – ein visuelles innere Zielbild)  
Die eigene kraftvolle Achse spüren - Füße spüren. Zu mir kommen. Ganz bei mir sein.  
Bedarf der Entscheidung und der Übung - Bedürfnisfindungsübung)
- Schritt 4: **Innerer DIALOG führen!**  
Dialog in zwei Richtungen führen  
1. Verbindung mit mir selbst (Selbsteinfühlung) über weitere 6 Schritte (Schritte A-F – Ich-Form)  
2. Verbindung mit dem anderen (Fremdeinfühlung) über dieselben Schritte wie bei der Selbsteinfühlung (Schritte A-F – Du-Form):
- 1. Die weiteren sechs Schritte der ICH-Einfühlung (Selbst-Einfühlung/Selbst-Empathie)**  
ab Schritt C wenn möglich Verurteilungsabstänze: Welcher Gedanke, welches Gefühl fühle ich hinter dem unterdrückt, missachtet, ausgenutzt... sein?
- |            |                      |  |
|------------|----------------------|--|
| Schritt A: | Beobachtung          | „Wenn ich sehe, höre....   |
| Schritt B: | Verurteilungen       | denke ich...   |
| Schritt C: | Wohlwollendes Denken | denke ich...   |
| Schritt D: | Gefühle              | und fühle mich...  |
| Schritt E: | Bedürfnisse          | weil ich ... brauche, weil mir wichtig ist...  |
| Schritt F: | Bitte                | und bitte mich, das <b>konkret</b> zu tun.“<br>(Selbstklärung und -stärkung, um verhandlungsfähig zu werden) |
- 2. Die sechs Schritte der DU-Einfühlung (Fremdeinfühlung/Empathie)**  
Können auch in Wechselwirkung mit der Ich-Einfühlung statt finden, d.h. Ich- und Du-Perspektive kann, je nach Intuition und Gefühl, abwechselnd integriert werden.
- |            |                      |   |
|------------|----------------------|---|
| Schritt A: | Beobachtung          | „Wenn du siehst, hörst....  |
| Schritt B: | Verurteilungen       | denkst du...  |
| Schritt C: | Wohlwollendes Denken | denkst du...  |
| Schritt D: | Gefühle              | und fühlst du dich...   |
| Schritt E: | Bedürfnisse          | weil du ... brauchst, weil dir wichtig ist...   |
| Schritt F: | Bitte                | und bittest du dich, das <b>konkret</b> zu tun?“<br>( <b>fragende Feststellung</b> , um verhandlungsfähig zu werden)<br>„Ich hatte den Eindruck, er war traurig oder unsicher...“ |
- Schritt 5: **Äußerer DIALOG wohlwollend führen**  
(Tanz von Sprechen, Hören, Übersetzen und Gehört werden – in der eigenen Achse bleiben.)  
1. Entscheidung wohlwollend und unvoreingenommen zuzuhören.  
(Aktives Zuhören – Thomas Gordon)  
3. Entscheidung Vorwürfe, Bewertungen und Selbstanklagen in Gefühle und Bedürfnisse zu übersetzen. Evtl. neue Gedanken und neue Glaubenssätze bilden.  
4. Entscheidung, wohlwollend und freundlich mit mir umzugehen, auch wenn mir der äußere Dialog nicht so gelingt, wie erwünscht.  
5. Zuerst die DU-Einfühlung, dann in die ICH-Einfühlung wechseln und sagen, wie es mir geht.  
6. Offene Fragen: „Ich habe den Eindruck, du bist traurig, weil du von mir nicht gesehen wurdest?“  
Es gibt kein RICHTIG und kein FALSCH.
- Schritt 6: **VERBINDUNG herstellen! Das Wunder der Empathie möglich machen.**  
Gutes Gefühl zu mir selbst und zum anderen, auch wenn der Konsens nicht zufriedenstellend ist.  
Vereinbarungen treffen, was beiden Parteien in Zukunft gut tun würde. Manchmal reicht nur ein Blick.



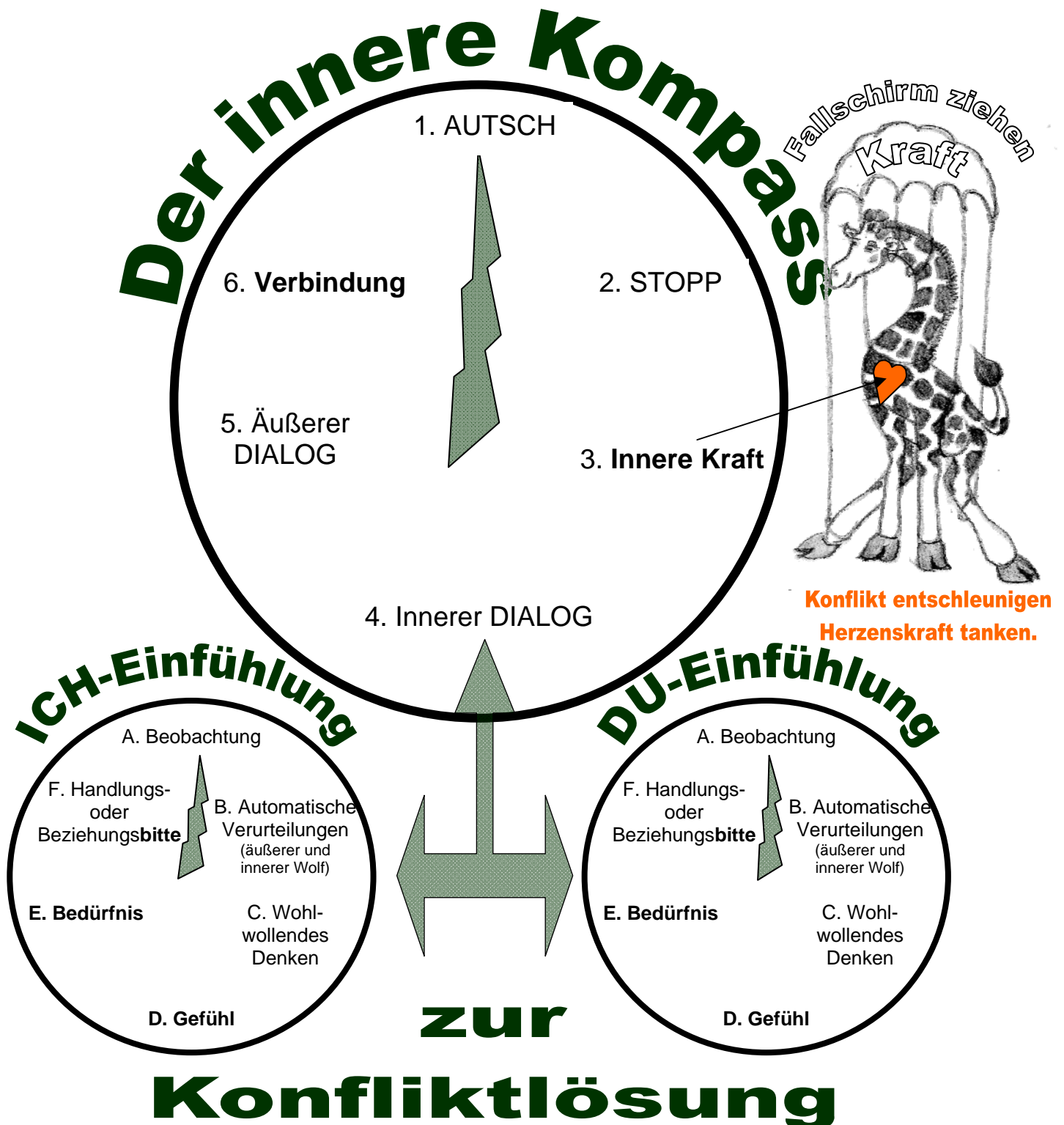
(Blatt 6 b)

# KONFLIKT-LÖSUNG ~ Entschleunigung:

Abgekürzte Zauberformel:

„Ich sehe, höre... weil ich denke, fühle, brauche..., bitte ich mich und dich..., damit ich mit mir und dir in Verbindung bin.“

AUTSCH – STOPP – Innere KRAFT – Innerer DIALOG – Äußerer DIALOG – Verbindung mit dem anderen





<p>"Alle Form von Gewalt ist ein tragischer Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse."</p> <p><i>M. B. Rosenberg</i></p>	<p>"Worte sind wie Fenster oder sie sind wie Mauern."</p> <p><i>M. B. Rosenberg</i></p>
<p>"Ideale sind wie Sterne, wir erreichen sie niemals, aber wie die Seefahrer auf dem Meer richten wir den Kurs nach ihnen."</p> <p><i>Carl Schurz</i></p>	<p>"Im tiefsten Winter erkannte ich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt."</p> <p><i>Albert Camus</i></p>
<p>"Wenn ich mit meinen Bedürfnissen verbunden bin, habe ich starke Gefühle, aber niemals Wut."</p> <p><i>M. B. Rosenberg</i></p>	<p>"Die Wahrheit ist nur wahr, wenn auch ihr Gegenteil in ihr Platz hat."</p> <p><i>Rudolph Mann</i></p>
<p>"Ein Vorurteil ist schwerer zu spalten als ein Atom!"</p> <p><i>Albert Einstein</i></p>	<p>"Je mehr Du Dich selbst annimmst, desto mehr fühlst Du Dich, von den anderen angenommen."</p> <p><i>Dr. Doris Wolf</i></p>
<p>"Wir sollten an Wunder glauben, wenn wir sie erleben wollen."</p> <p><i>Theresia Friesinger</i></p>	<p>"Alles wanket, wo der Glaube fehlt!"</p> <p><i>Friedrich Schiller</i></p>
<p>"Eine Idee, die anregen soll, muss zu dem einzelnen kommen in der Wucht einer Offenbarung."</p> <p><i>William James</i></p>	<p>"Glück hängt nicht davon ab, wer Du bist und was Du bist, es hängt nur davon ab, was Du denkst."</p> <p><i>Dale Carnegie</i></p>

<p>"Denn was ist das Böse anderes als das Gute, das von seinem eigenen Hunger und Durst gequält wird."</p> <p><i>Albert Camus</i></p>	<p>"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht."</p> <p><i>Václav Havel</i></p>
<p>"Was hinter dir liegt und was vor dir liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in dir liegt."</p> <p><i>Henry David Thoreau</i></p>	<p>"Inneres Glück ist die Integration der verborgenen Gegensätze."</p> <p><i>Theresia Friesinger</i></p>
<p>"Die letzte der menschlichen Freiheiten besteht in der Wahl der Einstellungen zu den Dingen."</p> <p><i>Victor Frankl</i></p>	<p>"Willst du recht haben oder glücklich sein?"</p> <p><i>M. B. Rosenberg</i></p>
<p>"Das größte Glück ist, mit sich selbst eins zu sein."</p> <p><i>J. W. Goethe</i></p>	<p>"Was andere sagen und tun mag der Auslöser für unsere Gefühle sein - ist jedoch nie die Ursache."</p> <p><i>M. B. Rosenberg</i></p>
<p>"Willst du mit mir gehen, Licht und Schatten verstehen?"</p> <p><i>Martin Buber – Ich und Du</i></p>	<p>"Eine Idee, die anregen soll, muss zu dem Einzelnen kommen mit der Wucht einer Offenbarung."</p> <p><i>W. James</i></p>
<p>"Die kürzesten Worte ,Ja' und ,Nein' erfordern das meiste nachdenken."</p> <p><i>Pythagoras und Socrates</i></p>	<p>"Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab."</p> <p><i>Marc Aurel</i></p>