



Übungsblatt 9: Regeln bei der Trichtermethode

SprecherIn-Regeln

Konkretheit: Sprechen Sie von einer ganz bestimmten, konkreten Situation, in welcher Sie sich gestresst gefühlt haben. Wählen Sie dabei eine Situation aus, welche immer noch nachhallt und Ihnen emotional präsent ist. Achten Sie darauf, dass Sie nur kurz (ca. 2 Minuten) die Situation schildern und dann vor allem auf Ihre Gefühle und Gedanken in der konkreten Situation eingehen.

Ich (bei sich bleiben): Sprechen Sie von dem, was die Situation bei Ihnen ausgelöst hat, welche Gedanken, Gefühle, Bilder. Tauchen Sie in die Gefühle und Gedanken ein und werden Sie konkreter als nur (gestresst, unruhig, nervös, ärgerlich). Sprechen Sie von Ihren tieferen Gefühlen (Angst, Traurigkeit, Scham, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Resignation usw.).

Bedeutung: Versuchen Sie herauszuarbeiten, weshalb die Situation für Sie so schlimm war. Was hat Sie besonders frustriert, gekränkt, erniedrigt, in Ihrem Selbstwert bedroht?

ZuhörerIn-Regeln

Aktives Zuhören: Hören Sie dem Partner/der Partnerin aktiv, engagiert und interessiert zu. Wenden Sie sich ihm/ihr zu und halten Sie Blickkontakt. Nicken Sie und zeigen Sie mit Ihrer Mimik und Gestik, dass Sie zuhören und interessiert sind. Geben Sie einfach Raum, um zuzuhören und dem Partner/der Partnerin zu ermöglichen, die Bedeutung der Situation herauszuarbeiten.

Zusammenfassen: Fassen Sie zusammen, was Sie verstanden haben und vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin richtig verstehen. Versuchen Sie vor allem das Wichtige zu erfassen, das Ihr Partner/Ihre Partnerin Ihnen sagt. Fassen Sie ruhig und empathisch zusammen. Interpretieren Sie nichts.

Offene Fragen: Fragen Sie offen und interessiert nach (Wie war das für Dich, was hat das bei Dir ausgelöst, Wie fühltest Du Dich, Was hat das mit Dir gemacht, Warum war es so schlimm für Dich usw.).