

Modul 1.1 – Wie du auf Konflikte schauen musst, um sie gut lösen zu können

Grundannahme ist die „Konsequent Positive Unterstellung“ (KPU): Alles, was Menschen tun, ist ein Versuch, sich universelle, positive Bedürfnisse zu erfüllen.

Die Art und Weise, wie wir versuchen, diese Bedürfnisse zu erfüllen, nennen wir im CTA „Strategien“.

Konflikte entstehen auf der Strategieebene und lassen sich durch gegenseitiges Verständnis auf der Bedürfnisseebene und passendere Strategien lösen.

Übung M1.1.1: Bedürfnisgläser individuell

Art Einzelübung

Material Timer und Stift

Dauer 10–15 min.

1. Bedürfnisgläser Arbeitsblatt ausfüllen

Nimm dir fünf Minuten Zeit um das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite (Bedürnisgläser) auszufüllen. Hier geht es um deine konkrete Bedürfnisse und die Frage, wie gut sie bei dir aktuell erfüllt sind. Also bei 100% ist das Glas ganz voll, bei 50% zur Hälfte und so weiter. Du siehst, dass es am Schluss zwei Bedürfnisgläser gibt, unter denen nur eine Reihe Pünktchen steht: Hier kannst du Bedürfnisse einfüllen, die dir wichtig sind, sich aber auf diesem Blatt nicht finden, wie zum Beispiel Spaß oder Gesundheit.

2. Freies Schreiben zu deinen Bedürfnisgläsern

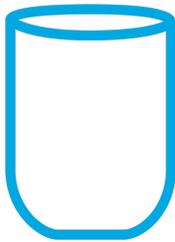
Im Anschluss an das Ausfüllen, nimm dir sieben Minuten Zeit und einen Stift und nutze die Rückseite dieses Blatts. Schreibe alles, was dir zu deinen Bedürfnisgläsern einfällt, auf, und alle weiteren Gedanken und Assoziationen, die dir durch Kopf und Bauch gehen. Versuche sieben Minuten lang den Stift nicht vom Papier zu nehmen, und lass deine Gedanken einfach fließen. Am Besten stellst du dir einen Timer für die Zeit, damit du nicht darauf achten musst.

3. Reflexion

Nach den sieben Minuten, lies dir deine eigenen Gedanken nochmals durch und markiere dir spannende und/oder überraschende Aspekte.

Arbeitsblatt M1.1.1: Wie erfüllt sind diese Grundbedürfnisse aktuell für mich?

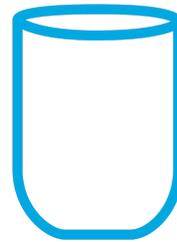
Bedürfnisgläser Individuell



Verbundenheit



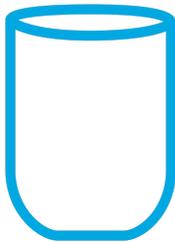
Wertschätzung



Unterstützung



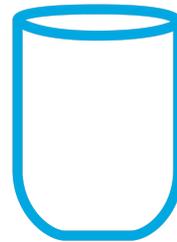
Ruhe



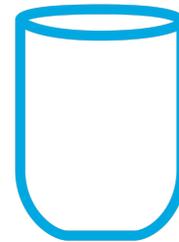
Entwicklung



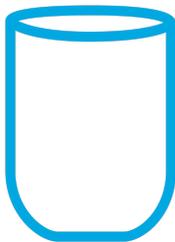
Harmonie



Verstanden werden



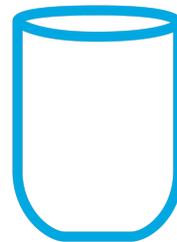
Sinn



Kreativität



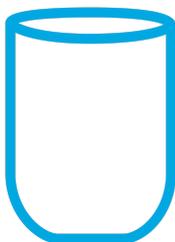
Selbstbestimmung



Zugehörigkeit



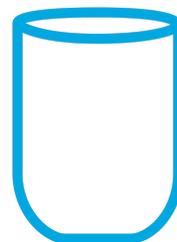
Sicherheit



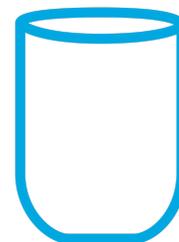
Wirksamkeit



Kooperation



.....



.....

Was hat mich bei meinen Bedürfnisgläsern überrascht?

Was beschäftigt mich, wenn ich mir meine Bilanz so anschaue?

Übung M1.1.2: Bedürfnisgläser Buddy

Art Buddy-Übung

Material Timer und Stift

Dauer ca. 15-20 min.

1. Bedürfnisgläser Arbeitsblatt ausfüllen

Ihr habt fünf Minuten Zeit um individuell das Arbeitsblatt mit den Bedürfnisgläsern auszufüllen – falls ihr das noch nicht gemacht habt. Hier geht es um die konkrete Bedürfnisse und die Frage, wie gut sie aktuell erfüllt sind.

Damit ist das gesamte Leben gemeint. Wenn euch die Frage zu groß erscheint, könnt ihr sie gerne auch nur auf den beruflichen Alltag oder das Privatleben reduzieren. Bei 100% ist das Glas ganz voll, bei 50% zur Hälfte und so weiter.

Es gibt zwei Bedürfnisgläser, unter denen nur eine Reihe Pünktchen steht: Hier könnt ihr Bedürfnisse einfüllen, die dir wichtig sind, sich aber auf diesem Blatt nicht finden, wie zum Beispiel Spaß oder Gesundheit.

2. Austausch zu den aktuellen Bedürfnissen

- Macht euch aus, wer A und wer B ist.
- A hat vier Minuten Zeit, auf folgende Fragen zu antworten, während B zugewandt und aufmerksam zuhört:

- Welche Bedürfnisse sind gerade gut oder nicht so gut erfüllt?
- Was taucht in dir auf, wenn du deine Bedürfnis-Bilanz betrachtest?

- Dann hat B zwei Minuten Zeit, zurück zu spiegeln, was er oder sie gerade gehört hat – ohne dabei etwas zu interpretieren oder etwas Zusätzliches zu erfinden.
- Tauschen: B erzählt vier Minuten, A spiegelt zwei Minuten zurück.

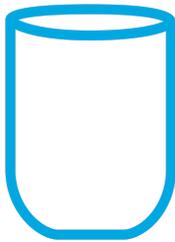
3. Freier Austausch

Nachdem beide die Fragen beantwortet haben, nehmt euch noch ein bisschen Zeit (drei bis fünf Minuten) und tauscht euch frei aus: Wie war diese Übung für mich? Was hat das in mir bewirkt?

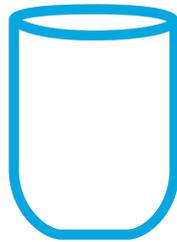
Und: Ihr könnt gerne eure Erkenntnisse oder auch Fragen mit uns teilen, indem ihr unter den Videos Kommentare und/oder Fragen hinterlässt.

Arbeitsblatt M1.1.2: Wie erfüllt sind diese Grundbedürfnisse aktuell für mich?

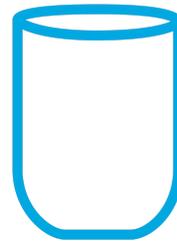
Bedürfnisgläser für Buddy-Übung



Verbundenheit



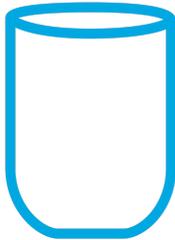
Wertschätzung



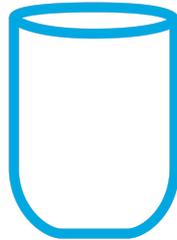
Unterstützung



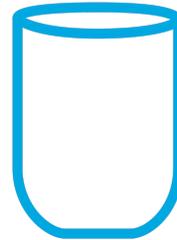
Ruhe



Entwicklung



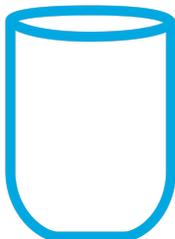
Harmonie



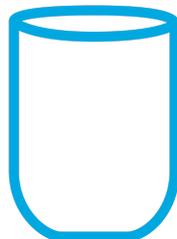
Verstanden werden



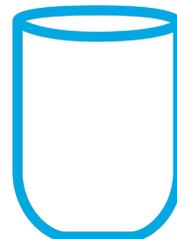
Sinn



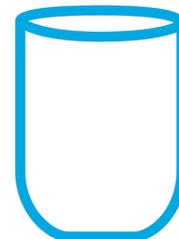
Kreativität



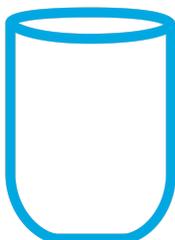
Selbstbestimmung



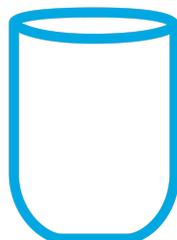
Zugehörigkeit



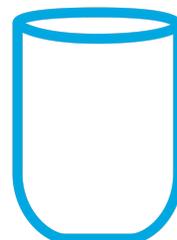
Sicherheit



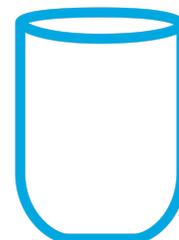
Wirksamkeit



Kooperation



.....



.....

Übersicht über alle Bedürfnisse mit Beschreibungen

Physische Grundbedürfnisse

Schlafen, Essen, Trinken, Licht, Luft, Sinneseindrücke wahrnehmen, die eigene Sexualität leben, etc.

Bewegung

Sich so bewegen, wie es körperlich gut tut.

Ruhe, Erholung

Entspannung und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Freie Zeit haben, frei von Stress und Druck. Wenig Sinneseindrücke, Gedanken schweifen lassen. Die innere Taktung herunter fahren. Zeit ohne Aufgabe.

Körperkontakt

Berührung und Nähe spüren, am eigenen Körper und mit anderen Menschen. Körperliche Sicherheit und Entspannung spüren.

Gesundheit

Sich physisch, mental und psychisch wohl fühlen und darauf vertrauen können, dass dieses Wohlfühl anhalten wird.

Schutz, Geborgenheit

Sich sicher fühlen und auf diese Sicherheit vertrauen können. Loslassen, sich fallen lassen können.

Ökonomische Sicherheit

Ausreichend Ressourcen haben, um nachhaltig in Würde leben zu können. Vertrauen können, dass für die eigenen physischen Bedürfnisse ausreichend gesorgt sein wird.

Frieden

In Ruhe da sein, im Einklang mit sich und anderen. Für die eigenen Bedürfnisse sorgen können, ohne Störung, Angriff oder Mangel.

Harmonie

Im Einklang sein mit sich selbst und anderen. Eine angenehme und ausreichend entspannte Atmosphäre erleben. Vertrauen, dass alle Spannungen, die aufkommen, gut geklärt werden können und Verbindung weiter bestehen bleibt.

Leichtigkeit

Es fließt, es geht leicht von der Hand, es ist mühelos, ohne besonderen Aufwand. Im Flow sein. Es „flutscht“.

Selbstentfaltung

Sich frei entfalten, eigene Potentiale entwickeln und zum Ausdruck bringen. Einer persönlichen Vision folgen.

Selbstaussdruck

Frei und offen die eigenen inneren Impulse zum Ausdruck bringen können – in einer Form, die sich stimmig anfühlt.

Kreativität

Etwas Eigenes, Neues erschaffen. Den eigenen schöpferischen Impulsen folgen. Neue Ideen entwickeln und umsetzen.

Integrität

Nach den eigenen Werten leben und handeln. Diese Übereinstimmung bei anderen erleben. Kongruenz erleben: Die Worte und das Verhalten passen zueinander.

Authentizität, Echtheit

Echt sein. Sich selbst so erleben und zeigen können, wie einem gerade zumute ist. Andere so erleben wie sie wirklich sind.

Selbstwertschätzung

Die eigenen Bedürfnisse respektieren und ernst nehmen. Vertrauen können, dass man für andere Menschen wichtig ist. Sich auch unabhängig von Leistungen als wertvollen, liebenswerten Menschen betrachten. Tief im Inneren spüren: "I matter."

Freiheit, Autonomie

Selbstbestimmung erleben. Selbst entscheiden, was ich tue, was mir gefällt, was ich von anderen Personen annehme oder nicht. Wählen können, ob, wann, wie und warum ich etwas mache.

Sinn

Das eigene Dasein und Handeln als sinnvoll und bedeutsam erleben – für sich selbst und für andere. Eingebunden sein in ein größeres Ganzes.

Anregung, Inspiration

Neue Eindrücke und Impulse erleben. Mitbekommen, was es sonst noch so alles gibt.

Lebendigkeit

Die eigene Energie und Kraft spüren. Mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen verbunden sein. Herausforderungen zuversichtlich begegnen. Die Lebensenergie in sich selbst und anderen spüren.

Feiern

Innehalten, wahrnehmen und genießen, dass ich habe, was ich brauche und was mir gut tut. Freude darüber zum Ausdruck bringen, dass im Moment Bedürfnisse erfüllt sind.

Präsenz

Ganz anwesend und gegenwärtig sein. Offen, entspannt und ohne zu bewerten wahrnehmen, was gerade innerlich und äußerlich da ist oder geschieht.

Trauern, Bedauern

Verluste bewusst würdigen. Raum haben zu bedauern, wenn Bedürfnisse zu kurz kamen oder sich etwas nicht so entwickelt hat, wie ich es mir erhofft habe.

Beitragen

Jemandem Freude bereiten. Etwas tun, was anderen gut tut. Das gemeinsame Leben bereichern.

Zeit sinnvoll nutzen

Die eigene Zeit und Aufmerksamkeit dem widmen, was den eigenen Bedürfnissen dient bzw. was einem sinnvoll erscheint.

Wirksamkeit, Effektivität

Erleben, dass das eigene Handeln die beabsichtigte Wirkung zeigt, den gewünschten Effekt hat. Ursache für Veränderung in der eigenen Umwelt sein.

Abenteuer, Herausforderung

Etwas Aufregendes tun. Unbekanntes entdecken. Sich jenseits des Vertrauten bewegen. Die eigenen Grenzen testen und erweitern. Sich aus der Komfortzone heraus bewegen.

Klarheit

Wissen, woran ich bin. Eindeutig erkennen, was los ist und in welchem Zusammenhang es geschieht.

Lernen, Weiterentwicklung

Neue Fähigkeiten entwickeln. Neue Erkenntnisse sammeln. Sich mit etwas auseinandersetzen und Fortschritte erkennen.

Ästhetik, Schönheit

Harmonie, Ausgewogenheit. Angenehme Sinneseindrücke erleben, die etwas in mir angenehm zum Schwingen bringen. Etwas wahrnehmen, was den eigenen Idealen und Wertvorstellungen entspricht.

Kompetenz, Könnerschaft

Sich als kompetent erleben. Sich auf die Wirksamkeit der eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten sowie des eigenen Handelns verlassen können.

Orientierung, Struktur

Eine Ordnung erkennen. Eine Übersicht haben. Sich zurechtfinden, planen können. Direkt handeln können, weil ich weiß, wo Dinge sind oder wie die Dinge laufen.

Psychologische Sicherheit

Mich sozial ausreichend sicher fühlen, dass ich mich traue, Unsicherheiten zu zeigen oder abweichende Meinungen zu vertreten.

Augenhöhe, Gleichwertigkeit

Sich auf Augenhöhe begegnen. Bei allen Unterschieden die menschliche Gleichwertigkeit von mir und meinem Gegenüber erleben.

Teilhabe, einbezogen sein

Dabei sein. Beteiligt sein. Mitmachen, mitbestimmen können. Eingeladen werden.

Rückmeldung

Rückmeldung kriegen, wie das eigene Handeln bei anderen landet. Klarheit erhalten, ob das eigene Handeln für andere hilfreich und bereichernd ist oder nicht.

Liebe

Zuneigung erleben. Spüren, dass jemand mich sehr mag, dass ich jemand wichtig bin und dass mein Dasein jemand Freude macht. Warme Gefühle für andere Menschen haben und sie ausdrücken.

Offenheit

Offen miteinander umgehen. Einander ehrlich und ohne versteckte Motive begegnen. Akzeptanz für Unerwartetes und Andersartiges.

Rücksichtnahme

Erleben, dass die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer zählen und berücksichtigt werden. Die Auswirkungen des eigenen Handelns mitdenken und in Entscheidungen einbeziehen.

Ausgewogenheit

Ausgewogene und sinnvolle Verteilung von Zeit, Aufmerksamkeit, Redeanteil oder anderen Ressourcen erleben. Balance von Geben und Nehmen. Darauf vertrauen können, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten ernst genommen und in Entscheidungen berücksichtigt werden.

Empathie

Verständnis und Wohlwollen erleben. Mitfühlend gehört und gesehen werden. Mit dem eigenen Erleben nicht allein sein (ohne Ratschläge, ohne "sollte"). Unterstützung dafür bekommen, wirklich zu spüren, was in einem los ist.

Gemeinschaft, Zugehörigkeit

Sich als Teil einer Gruppe erleben, verbunden mit anderen Menschen oder Lebewesen. Ein "Wir"-Gefühl erleben. Mich darauf verlassen können, dass ich willkommen bin und sozial einen sicheren Platz habe.

Nähe, Vertrautheit

Eine tiefe persönliche Verbindung, geprägt von Vertrauen, Verständnis und Offenheit erleben. Berührbar sein. Einen Ort haben, wo ich mich mit allem zeigen kann, was mich im Inneren beschäftigt.

Respekt, Würdigung

Ernst genommen werden (z.B. in dem Bedürfnis nach...). Die eigenen und die Bedürfnisse anderer Menschen wichtig nehmen. Gewürdigt werden und andere würdigen.

Unterstützung, Hilfe

Hilfsbereitschaft erleben. Jemand unterstützt einen bei dem, was man erreichen möchte.

Verbindung

Das Gegenüber bzw. sich selbst als Mensch spüren. In Kontakt sein mit dem, was da ist und was gerade lebendig ist. Aufeinander bezogen sein. Etwas gemeinsam erleben.

Vertrauen

Sicher sein, dass einem mit Wohlwollen und Rücksichtnahme begegnet wird. Zuversicht, dass ich – egal wie es kommt – bekomme, was ich brauche und mir gut tut.

Wertschätzung

Erleben, dass das eigene Dasein und Verhalten für andere wertvoll ist. In meinen positiven Absichten gewürdigt werden.

Verlässlichkeit

Darauf vertrauen können, dass das, was angekündigt wird, auch getan wird. Dinge passieren so, wie ich es erwarte. Vereinbarungen werden eingehalten oder verantwortungsvoll angepasst.

Verstehen & verstanden werden

Begreifen, warum und aus welchen guten Gründen jemand etwas tut. Erleben, dass andere das eigene Erleben und Handeln und die guten Gründe dafür nachvollziehen können.

Resonanz

Gegenseitiges Mitschwingen im Denken und Fühlen. Spüren, dass es anderen Menschen ähnlich wie mir geht. Merken, dass das eigene Dasein und Verhalten auf andere Menschen eine Wirkung hat.

Zusammenwirken

An einem Strang ziehen. Kooperation erleben. Auf ein gemeinsames Ziel hin arbeiten. Erleben, wie unterschiedliche Fähigkeiten, Perspektiven und Aktivitäten zusammen fließen und sich ergänzen. Gemeinsame Wirksamkeit.

Spiel, Spaß, Humor

Etwas einfach zum Vergnügen tun. Sich amüsieren. Freude und Leichtigkeit erleben. Miteinander lachen. Die komische oder absurde Seite von Situationen erkennen. Sich selbst manchmal nicht so ernst nehmen.



Notizen