



# Selbstempathie

## *die 4 Schritte zusammengefasst*

In diesem Übungsteil wirst Du die 4 Schritte der Selbstempathie nochmal gebündelt wiederholen, damit Du Dein gelerntes Wissen zur Selbstempathie aus den letzten Kapiteln vertiefen kannst.

### **Übung 1: Die 4 Schritte der Selbstempathie gebündelt wiederholen**

Wähle zunächst ein anderes Konfliktthema als das, das Du im Übungsteil in Kapitel 1 ausgewählt hast.

Es spielt dabei keine Rolle, ob das Konfliktthema gerade aktuell ist oder schon in der Vergangenheit liegt. Wichtig ist, dass Du den Konflikt und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle etwas spüren kannst, um dann Selbstempathie zu praktizieren.

Erinnere Dich an eine passende Streitsituation und reflektiere kurz: Worum ging es bei diesem Streit? Was ist passiert?



Verbinde Dich mit dem Teil in Dir, den etwas gestört hat in dieser Situation und versuche dann die 4 Schritte der Selbstempathie anzuwenden, so wie Du es in den letzten Kapiteln geübt hast.

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....



Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....

Beobachtung: .....

Gefühle: .....

Bedürfnisse: .....

Bitte: .....



## Übung 2: Pause einfordern

Wie ich im heutigen Kapitel erwähnt habe, ist es sinnvoll, eine Pause einzulegen, wenn der Streit zu eskalieren droht. Gerade zu Beginn kann es hilfreich sein, wenn beide Beziehungsmenschen ein passendes Zeichen vereinbaren. Das kann ein Handzeichen sein, ein Gegenstand, eine Karte, ein Satz oder auch nur ein Wort. Wichtig ist, dass die Art und Weise der Pause vorher gemeinsam festgelegt wird, sodass beide sich an diese Abmachungen halten können.

Ich halte es für sinnvoll, dass eine konkrete Pausenzeit vereinbart wird, damit beide Beziehungsmenschen die Klarheit darüber haben, wann das Gespräch fortgeführt wird. Das kann dabei helfen, den gegenseitigen Freiraum zu wahren. Zudem habe ich die Erfahrung gemacht, dass ein räumlicher Abstand die Pause unterstützt. So haben beide Beziehungsmenschen die Chance, sich wirklich auf sich selbst zu fokussieren und sich selbst zu beruhigen.

Manchmal kann eine Pause im Streit für einen oder auch beide Beziehungsmenschen herausfordernd sein, weil zum Beispiel die Befürchtung besteht, dass der Streit nicht gelöst wird oder die eigenen Anliegen dem Gegenüber egal sind. Solche Menschen neigen dazu, den Freiraum der Pause nicht zu respektieren und weiter streiten zu wollen. In so einem Fall empfehle ich, die Bedürfnisse zu erforschen, die hinter diesem Verhalten stecken: Was brauchst Du, um die Pause respektieren zu können? Bei diesem Beispiel braucht diese Person eventuell die Versicherung, dass nach der Pause auf jeden Fall weiter kommuniziert wird und dass ihre Anliegen wichtig sind.

Hierbei kann es hilfreich sein, diese Erkenntnisse direkt beim Einfordern einer Pause auszusprechen: „Du, ich brauche gerade wirklich eine Pause. Es fällt mir gerade schwer Dir zuzuhören und konstruktiv zu bleiben, und das möchte ich eigentlich gerne. Ich möchte, dass wir eine konstruktive Lösung finden. Und ich möchte, dass Du weißt, dass mir Dein Anliegen sehr wichtig ist. Bitte lass uns in 10 Minuten weitersprechen.“



Reflektiere für Dich oder gemeinsam mit Deinem Beziehungsmenschen:

Welches Zeichen könntet Ihr für das Einfordern einer Pause nutzen?

Braucht Ihr etwas, um die Pause gegenseitig respektieren zu können? Falls ja, was?

Was wäre sinnvoll zu kommunizieren, wenn Ihr eine Pause braucht und einfordern möchtet?