

# Perspektiv-Wechsel



## 1 Was ist aus Sicht des Konfliktpartners vermutlich passiert?

Sich in die Welt des Konfliktpartners hineinversetzen...

## 2 Welche Gefühle könnte der Konfliktpartner haben?

---

---

---

---

---

---

## 3 Welche Bedürfnisse sind dabei vermutlich wichtig?

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4 Welche Bitte könnte der Konfliktpartner an mich haben?

---

---

# Produktiver Umgang mit Ärger / Wut



## 1 Wenn wir bemerken, dass Ärger oder Wut in uns aufsteigt:



**STOP !**

**Halt inne und atme, noch nicht reagieren.  
Spüre deinen Körper und seine Empfindungen,  
nichts unterdrücken, aber auch nichts verstärken.**

**2** Welche verurteilenden Gedanken nähren meinen Ärger? Dafür Verantwortung übernehmen, also meine Wut vom Auslöser abkoppeln. Eine innere „Ärger-Show“ ablaufen lassen. Ggf. das eigene Ventil regelmäßig öffnen, also überschüssige Wut-Kraft in einem kleinen Ritual abbauen (nicht in Anwesenheit des Auslösers), damit wir uns nicht mit gestauter Wut „vergiften“.

**3** Unter meinen verurteilenden Gedanken liegen unangenehme Gefühle und unerfüllte Bedürfnisse. Welche sind das in diesem konkreten Fall? (Werte/Bedürfnisse sind in meinen Vorwürfen versteckt enthalten) Durch **Selbst-Empathie** Verbindung zu den Primär-Gefühlen und zu meinen Bedürfnissen/Werten herstellen.

**4** Mich auf meinen **Konfliktpartner** einstimmen und mich innerlich **einfühlen**.  
„Hat er/sie ..... gefühlt, weil er/sie ..... brauchte?“

**5** **Klärgespräch** führen (evtl. mit Unterstützung) und Strategien aushandeln.



# Klärendes Gespräch

**Selbst-  
Empathie**

**Perspektiv-  
wechsel**

**Bitte**

**Bitte**

**Bedürfnisse**

**Bedürfnisse**

**Gedanken/  
Urteile**

**Gedanken/  
Urteile**

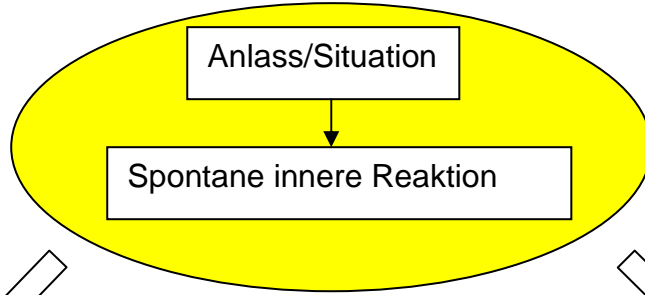
**Gefühle**

**Gefühle**

**Beobachtung**

**Beobachtung**

„Innerer Richter“



Innerer Richter/Verurteiler

Innerer Forscher

„Schuldfalle“:  
„Ich hätte nicht.....sollen“  
„Wie konnte ich nur.....?!“

Selbstannahme:  
„Es gibt einen nachvollziehbaren Grund für meine Handlung.“



Welchen meiner Werte habe ich in diesem Moment nicht beachtet?

Was war der gute Grund für meine Handlung?

Welche Bedürfnisse soll mir dieser Wert erfüllen?

Welche Bedürfnisse habe ich mir damit erfüllt?

Bedürfnisse:  
.....  
.....  
.....

Bedürfnisse:  
.....  
.....  
.....

Wie fühle ich mich, wenn ich mich mit meinen Bedürfnissen verbinde?

