

# Workbook: Bedauern Statt Selbstverurteilung



## Inhalt

Bedauern statt Selbstverurteilung.....	1
Verschiedene innere Anteile.....	1
Die EntscheiderIn.....	1
Die KritikerIn.....	1
Die VermittlerIn.....	1
Schritt 1: Die Situation und die eigenen Urteile bewusst machen.....	2
Schritt 2: Der Auslöser Deines Bedauerns als Beobachtung.....	2
Schritt 3: Die unerfüllten Bedürfnisse der KritikerIn.....	3
Schritt 4: Die Gefühle des kritischen Teils.....	3
Schritt 5: Dein erfülltes Bedürfnis (EntscheiderIn).....	4
Schritt 6: Nachspüren.....	4
Schritt 7: VermittlerIn.....	4
Schritt 8: Die Bitte – was möchtest du dir in Zukunft vornehmen?.....	5
Urteile in unerfüllte Bedürfnisse übersetzen.....	6
Über Uns.....	7



## **BEDAUERN STATT SELBSTVERURTEILUNG**

Hier geht es darum, wie du dich mit den Bedürfnissen hinter deinem eigenen Handeln verbinden kannst, wenn du im Nachhinein unzufrieden mit dir bist.

### **VERSCHIEDENE INNERE ANTEILE**

Wenn wir etwas bedauern oder uns selbst verurteilen für etwas, das wir getan oder gelassen haben, ist es hilfreich, verschiedene innere Anteile zu unterscheiden und mit ihnen einzeln in Kontakt zu gehen.

#### Die EntscheiderIn

Zuständig für alles was wir sagen, tun, machen... Ihre Aufgabe ist es, für die Erfüllung unserer Bedürfnisse aktiv zu werden.

#### Die KritikerIn

Sie bewertet alles im Rückblick, gleicht es mit den Werten und Ansprüchen ab und versucht, für unsere Weiterentwicklung zu sorgen.

#### Die VermittlerIn



Ihr Job ist es, zwischen den einzelnen Anteilen zu vermitteln, sich mit ihnen zu unterhalten und ein Resümee zu ziehen

Um aus unseren Unzulänglichkeiten zu lernen, ohne den Selbstrespekt zu verlieren, übersetzen wir die Urteile der KritikerIn in die

Bedürfnisse, die zu kurz gekommen sind und wenden uns dann den guten Gründen zu, die die EntscheiderIn für ihr Handeln hatte. Am besten geschieht das mit Unterstützung durch einen empathischen Zuhörer, z.B. auf den Bodenankern. Du kannst es aber auch allein versuchen.



## SCHRITT 1: DIE SITUATION UND DIE EIGENEN URTEILE BEWUSST MACHEN

Denke an eine Situation, in der du etwas getan hast, was du bedauerst. Führe dir die Situation deutlich vor Augen, versetze dich nochmal richtig hinein: Was genau hast Du in dieser Situation gemacht?



**Wenn du die Situation jetzt vor dir siehst:** Verbinde dich innerlich mit deinem Kritiker. Lass alle guten Gründe außer Acht, und stell dich in die Schuhe des Teils in dir, der die Handlung kritisiert. Welche Urteile gegen den Entscheider und sein Verhalten vernimmst du in dir?

Sprich sie am besten laut aus und schreib sie auf.

---



---

## SCHRITT 2: DER AUSLÖSER DEINES BEDAUERNS ALS BEOBACHTUNG

Stelle dir jetzt die Frage: **Was ist der Auslöser deines Bedauerns? Was genau hast Du (nicht) getan?** Fülle diesmal keine Urteile, gib keine Beschreibungen „wie Du bist“, konzentriere dich ganz auf das konkrete Handeln (oder Nicht-Handeln), so wie eine Kamera es aufzeichnen würde.



Falls sich weitere Urteile melden, notiere sie bei Schritt 1.

Meine EntscheiderIn hat...

---



---

### SCHRITT 3: DIE UNERFÜLLTEN BEDÜRFNISSE DER KRITIKERIN

Kannst du sagen, was durch das Verhalten oder das Nicht-Handeln der EntscheiderIn zu kurz kam? Was hättest du dir gewünscht? Welche deiner Werte waren nicht im Einklang mit dem Handeln der EntscheiderIn? Welches Bedürfnis ist dadurch unerfüllt?



Wenn dir spontan nichts einfällt: Nimm dir deine Urteile und übersetze sie mit GFK in Bedürfnisse. Wie das geht, erfährst du im nächsten Kapitel. Jedes Urteil ist letztlich der Ausdruck eines Bedürfnisses, das zu kurz kommt. Du kannst zum Beispiel die Urteile ins Gegenteil drehen („respektlos“ -> Respekt).

---



---

### SCHRITT 4: DIE GEFÜHLE DES KRITISCHEN TEILS

Verbinde dich nun mit deinen Gefühlen: Wie fühlt es sich an, wenn Du jetzt an die Situation zurück-denkst – wenn du dir bewusst machst, dass bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. Was nimmst Du körperlich wahr?



Nimm dir ein bisschen Zeit, da hinzuspüren.

---



---

Tritt jetzt wieder aus dem Kritiker-Teil zurück, bring Distanz zwischen dich und alle Urteile, die da vielleicht noch sind, atme ein paar mal tief und schüttel dich aus.

## SCHRITT 5: DEIN ERFÜLLTES BEDÜRFNIS (ENTSCHEIDERIN)

Atme tief durch und verbinde dich dann mit der EntscheiderIn in dir. Versetze dich dann innerlich noch einmal in die Situation zurück.

Vergegenwärtige dir, warum du so gehandelt oder nicht gehandelt hast:

Was war dir in der Situation wichtig? Was war der gute Grund für dein Verhalten? Welches Bedürfnis hast du dir damit erfüllt?




---



---

## SCHRITT 6: NACHSPÜREN

Wenn du nun noch einmal an die Ausgangssituation zurückdenkst, wie geht es dir dann jetzt damit – wenn du dir bewusst machst, dass du für ein wichtiges Bedürfnis Sorge tragen wolltest?

Wie fühlst Du dich in Bezug auf dein (Nicht-)Handeln? Sind es andere Gefühle als zuvor?




---



---

## SCHRITT 7: VERMITTLERIN

Atme wieder einmal tief durch, lass auch den Entscheider-Teil gehen und strecke beide Handflächen aus. Stell dir vor, wie du die Bedürfnisse der EntscheiderIn in die eine Handfläche legst, die Bedürfnisse der KritikerIn in die andere.

Nimm beide Anteile zu dir – für das eine wolltest du sorgen, etwas anderes ist zu kurz gekommen.



Wie fühlt sich das an? Was bemerkst du in dir, wenn du beide Anteile gleichermaßen zulässt?

---

---

### SCHRITT 8: DIE BITTE – WAS MÖCHTEST DU DIR IN ZUKUNFT VORNEHMEN?

Was kannst Du tun, damit die Bedürfnisse beider Anteile in ähnlichen Situationen gleichermaßen Beachtung finden?

Gibt es eine Bitte an dich selbst, die dir dabei helfen kann?

Gibt es etwas, an dass du dich beim nächsten Mal erinnern möchtest?



---

---

## URTEILE IN UNERFÜLLTE BEDÜRFNISSE ÜBERSETZEN

**Urteile übersetzen**  
Bedürfnisse entdecken

Urteile lenken von Wesentlichem ab und führen selten zu Verbindung oder Lösungen. Um zu den eigentlichen Bedürfnissen zu gelangen gibt es mehrere Möglichkeiten.

Sie können doch nicht einfach hereinkommen, ohne anzuklopfen!

...reinkommen ohne anzuklopfen  
Vorher anklopfen  
Respekt vor der Privatsphäre

Das Urteil beschreibt ein unerwünschtes Verhalten.  
Indem ich das erwünschte Verhalten finde, kann ich überlegen:  
Welches Bedürfnis würde durch diese Strategie erfüllt?

Das Urteil ist eine moralistische Bewertung.  
Indem ich die Bewertung ins Positive drehe, komme ich dem Bedürfnis auf die Spur

Wie kann man nur so unhöflich sein!

unhöflich...  
Höflichkeit / Achtsamkeit

Die so gefundenen Bedürfnisse sind ein idealer Einstiegspunkt, um mit dem Ärgerprozess genauer hinzuschauen.

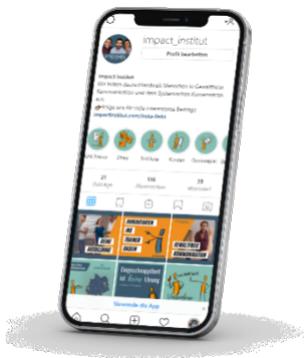
Diese Übungen sind Teil unserer GFK Jahresausbildung. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, besuch doch unsere Internetseite unter [www.impactinstitut.com](http://www.impactinstitut.com)

*McCastro*

Markus Castro

## ÜBER UNS

Das Impact Institut mit vier Standorten in Deutschland bildet Menschen darin aus, eine wohlwollende, klare und empathische Haltung zu entwickeln und zu leben. Aus dieser Haltung heraus, die sich am Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg orientiert, verknüpfen wir Kommunikationswerkzeuge mit Elementen der Persönlichkeitsentwicklung und ergänzen diese durch bewährte Moderationsmethoden für Konfliktlösungen und Gruppenentscheidungen.



Webseite [www.impactinstitut.com](http://www.impactinstitut.com)

Facebook: [@impactinstitutCOM](https://www.facebook.com/impactinstitutCOM)

Instagram: [@impact\\_institut](https://www.instagram.com/impact_institut)



*M. Castro*

Markus Castro

*S. Becker*

Stefan Becker

*P. Boisson*

Pierre Boisson

*M. Faust*

Matthias Faust

