



Arbeitsblatt - Dialog zwischen Sponti und Kritiker („Chooser and Educator“)

Richte Dir einen Platz (Kissen) für Sponti ein und einen für Kritiker. Wechsel zwischen diesen beiden Plätzen und gib dir selbst Einfühlung entsprechend der Anleitung.

Sponti (Vergangenheit)

Kritiker (Vergangenheit)

Beobachtung

Was war der Auslöser für meine Tat?

Beobachtung

Tat und evtl. Folgen

Gefühle

Wie habe ich mich gefühlt,
bevor ich gehandelt habe?

Gefühle

Wie habe ich mich gefühlt, als ich verstanden habe,
was aufgrund meiner Tat passiert ist?

Bedürfnisse

Welche Bedürfnisse wollte ich
durch meine Tat befriedigen?

Bedürfnisse

Welche meiner Bedürfnisse sind durch die Tat
ins Minus geraten?

Strategie

Tat

Strategie

Selbstvorwürfe, Kritik an Sponti



Sponti (Gegenwart)

Kritiker (Gegenwart)

Beobachtung

Kritik von Kritiker

Beobachtung

Bitte von Sponti

Gefühle

Wie fühle ich mich mit der Kritik?

Gefühle

Wie geht es mir mit der Bitte?

Bedürfnisse

Welche Bedürfnisse sind jetzt im Minus aufgrund der Kritik?

Bedürfnisse

Welche meiner Bedürfnisse sind jetzt wach als Reaktion auf die Bitte?

Strategie

Bitte an Kritiker

Strategie

Danke und evtl. Bitte an Sponti,
neue Vereinbarung / Bitte an mich selbst

