

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

Kritiker (Vergangenheit)

Beobachtung

Tat und evtl. Folgen

Gedanken

Welche negativen Konsequenzen habe ich befürchtet?

Gefühle

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

Bedürfnisse

Welche meiner Bedürfnisse sind durch die Tat ins Minus geraten?

Strategie

Selbstvorwürfe, Kritik an Sponti

Sponti (Vergangenheit)

Beobachtung

Was war der Auslöser für meine Tat?

Gedanken

Welche Überlegungen hatte ich in Bezug auf das Beobachtete?

Gefühle

Wie habe ich mich gefühlt, bevor ich gehandelt habe?

Bedürfnisse

Um welche Bedürfnisse wollte ich mich durch meine Tat kümmern?

Strategie

Tat

Sponti (Gegenwart)

Beobachtung

Kritik/Vorwurf von Kritiker

Gedanken

Was denke ich über den Vorwurf von Kritiker?

Gefühle

Wie fühle ich mich mit der Kritik?

Bedürfnisse

Welche Bedürfnisse sind **jetzt** im Minus aufgrund der Kritik?

Strategie

Bitte an Kritiker

Kritiker (Gegenwart)

Beobachtung

Bitte von Sponti

Gedanken

Was denke ich über die Bitte von Sponti?

Gefühle

Wie geht es mir mit der Bitte?

Bedürfnisse

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

Strategie

Danke und evtl. Bitte an Sponti,

neue Vereinbarung /Bitte an mich selbst

Simran K. Wester

Hamburger Institut für Gewaltfreie Kommunikation www.gewaltfrei-kommunizieren.hamburg

