



## Anleitung zur Einfühlung in einen anderen Menschen

Wenn Du verstehen möchtest, warum jemand anderes auf einen Auslöser auf eine bestimmte Weise reagiert, kannst Du, bevor Du ihn/sie ansprichst, Dich auf folgende Weise in ihn/sie einfühlen. Danach überprüfe, wenn möglich, Deine Vermutungen im Gespräch.

**1. Beobachtung.** Schreibe auf, was Du vermutest, was der Auslöser für seine/ihre Reaktion ist – was ist passiert, was hat jemand gesagt oder getan, was dieser Mensch beobachtet?

**2. Gefühle.** Wie dieser Mensch das Beobachtete deutet und bewertet, ist entscheidend dafür, wie er/sie sich fühlt. Schreibe zunächst alle Gedanken, Interpretationen, Bewertungen, Urteile, Zweifel, Phantasien, Annahmen, Fragen, Schlussfolgerungen etc. auf, von denen Du vermutest, dass sie diesem Menschen durch den Kopf gehen, wenn er/sie das oben Beschriebene erlebt. Du kannst Dich auch fragen, welche Gedanken Du wohl selbst hättest, wenn Du das so erlebtest.

Während Du Deine Vermutungen aufschreibst, lasse rechts etwas Raum, um die Gefühle dazu zu schreiben, von denen Du vermutest, dass sie im anderen ausgelöst wurden. Du kannst Dich bei jedem Gedanken fragen:

**Wenn er/sie das glaubt, wie fühlt er/sie sich dann?** Schreibe die Gefühle rechts neben die jeweils dazu gehörenden Gedanken.

**3. Bedürfnisse.** Schau Dir jetzt jedes dieser aufgeschriebenen Gefühle an – wo kommen sie her, womit haben sie zu tun, was diesem Menschen wichtig ist? Wonach sehnt er/sie sich? Schreibe auf, was Du vermutest, was er/sie vermisst, was er/sie sich wünscht, was er/sie gerne hätte.

Frage Dich dabei: **Welche Bedürfnisse wären befriedigt, wenn seine/ihre Wünsche erfüllt wären?** Worum geht es diesem Menschen also, auf einer allgemeinen Ebene, unabhängig von bestimmten anderen Personen oder Umständen? Unterstreiche diese Bedürfnisse.

**3. Bitte.** Was könnte ein Weg sein, wie seine/ihre Bedürfnisse befriedigt werden können? Versuche noch zwei weitere Möglichkeiten zu finden, wie diese Bedürfnisse befriedigt werden könnten, damit keine Abhängigkeit von einem Weg entsteht. Wenn Dir aus der Perspektive dieses Menschen keiner der Wege realistisch erscheint, was müsste gegeben sein, damit eine Lösung möglich wird? Welche Bitte könnte er/sie eventuell in Bezug darauf haben?

Schreibe auf, was Du vermutest, wie seine/ihre Bitte an jemand anderes (z.B. an Dich) oder an sich selbst lauten könnte. Achte darauf, die Bitte positiv und konkret zu formulieren, und verbinde sie mit einer Frage wie **„Bist Du einverstanden?“**