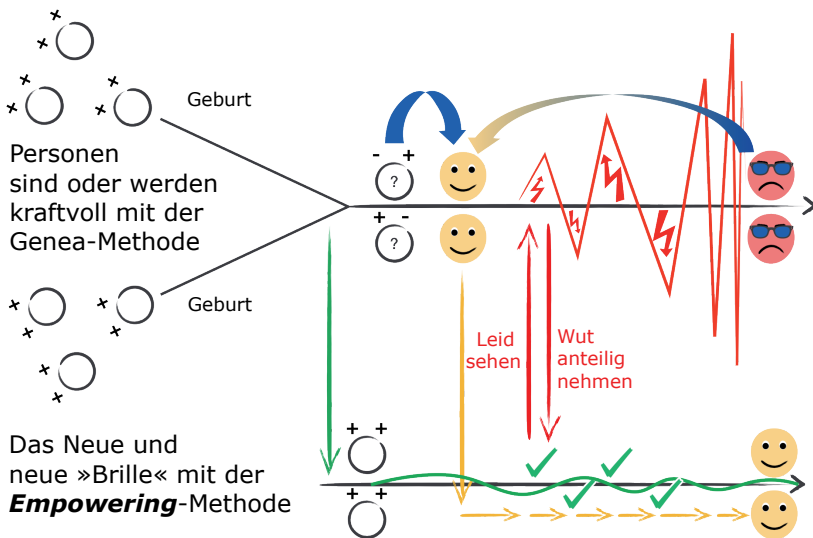
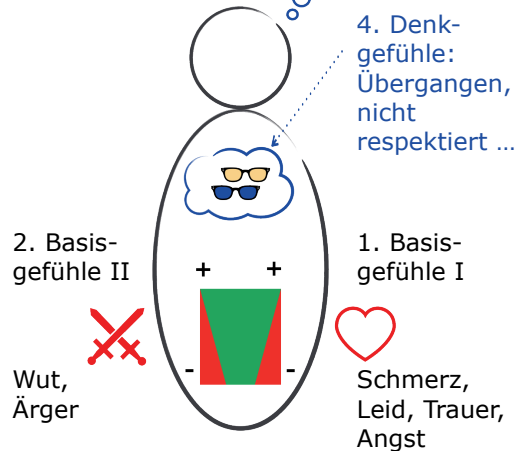


# PowerCode – Systemgesetzverletzungen auflösen

- Verursachende / Mitverursachende Personen bekannt
- Es war mal gut genug / neutral für die Personen
- Personen ausgeglichen kraftvoll / stark (++) genug
- Sprachlich richtig
- Neue »Brille«



3. Denken:  
Interpretation,  
Schlussfolgerung,  
»Brille«



Basisgefühle I: Muskeln spannen sich an, weiche Knie, Zittern, Druck / Schmerzen (Magen, Bauch, Kopf), heiß, kalt, Tränen schießen in die Augen, Herzklopfen, unstimmig, Kloß im Hals, nichts mehr spüren, Schwindel ...

Verletzte Person: 3 <b>W</b> 's	
1. <b>Wertschätzende Haltung</b>	Ist notwendig – »es war mal gut« führt zur Haltung
2. <b>Wahrnehmung</b> – Situation (Verhalten) beschreiben, die zur Verletzung geführt hat	Keine Interpretation (»Brille«) oder Vorwurf
3. <b>Wirkung</b> – Basisgefühle I (Verletzung / Leid) beschreiben / zeigen	Kein Denkgefühl, sondern Basisgefühl I
Verursachende Person: 3 <b>A</b> 's (»Hand heben«)	
1. <b>Anerkennung des Leides</b> – »Oh, es war nicht meine Absicht, dass Sie sich ... fühlen. Es tut mir leid, dass Sie sich so fühlen.«	Zum Verhalten stehen, keine Entschuldigung
2. <b>Ausgleich</b> : »Ich nehme Wut von Ihnen, wofür ich verantwortlich bin.«	Anteilig Verantwortung / Wut übernehmen
Keine Rechtfertigung oder Erklärung	Ansonsten neue Verletzung
3. <b>Aussicht</b> : »Hätte ich gewusst, dass mein Verhalten Sie verletzt, wäre mein Verhalten anders gewesen, nämlich...«	Führt zur neuen »Brille«

Feedback geben: 4 <b>W</b> 's und es darf keine Systemgesetzverletzung vorliegen!
1. <b>Wertschätzende Haltung</b>
2. <b>Wahrnehmung</b> – Situation / Verhalten beschreiben, zu der ein Feedback gegeben werden soll
3. <b>Wirkung</b> – Basisgefühle I beschreiben / zeigen (es darf keine Verletzung oder starkes Gefühl sein)
4. <b>Wunsch für die Zukunft</b> – »Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Sie ... machen.« (oder Lernaufgabe für die Zukunft; oder Forderung für die Zukunft, wenn die Nichterfüllung eine Konsequenz hätte)