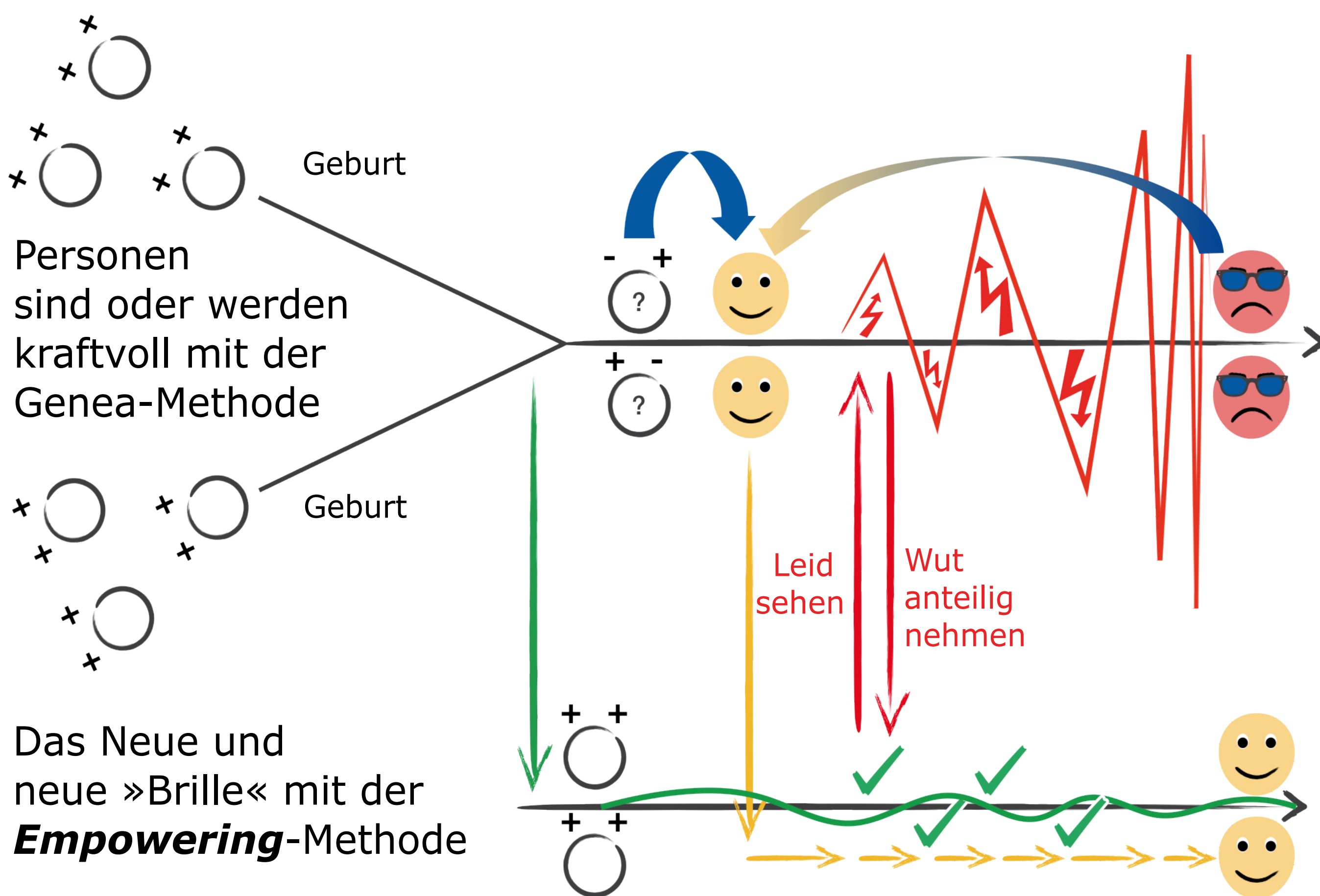
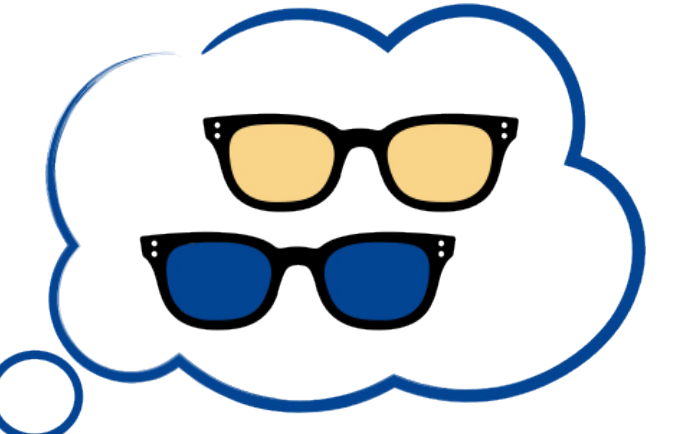


PowerCode – Systemgesetzverletzungen auflösen

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



3. Denken:
Interpretation,
Schlussfolgerung,
»Brille«



4. Denk-
gefühle:
Übergangen,
nicht
respektiert ...

2. Basis-
gefühle II

Wut,
Ärger



1. Basis-
gefühle I



Schmerz,
Leid, Trauer,
Angst

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 W's		Verursachende Person	Feedback geben: 4 W's und es liegt keine Verletzung der Systemgesetze vor!
1. Wertschätzende Haltung	»Es war mal gut« führt zur Haltung	Eigene wertschätzende Haltung und kommt es an?	1. Wertschätzende Haltung
2. Wahrnehmung - Situation / Verhalten beschreiben, die zur Verletzung geführt hat	Keine Interpretation oder Vorwurf	Ist klar, warum es geht?	2. Wahrnehmung - Verhalten beschreiben
3. Wirkung - Basisgefühle I beschreiben / zeigen (schlechtes Gefühl / Leid)	Kein Denkgefühl - wie beim Arzt beschreiben	Kann das Leid gesehen werden?	3. Wirkung - Basisgefühle I beschreiben / zeigen (es darf keine Verletzung oder starkes Gefühl sein)
Verursachende Person: 3 A's		Verletzte Person	4. Wunsch für die Zukunft: »Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Sie machen.« Oder eine Lernaufgabe. Oder eine Forderung für die Zukunft – wenn die Nichterfüllung eine Konsequenz hätte)
1. Anerkennung des Leides : »Oh, es war nicht meine Absicht und es tut mir leid, dass Sie sich so fühlen.«	(»Hand heben«) Zum Verhalten stehen; Keine Entschuldigung	Kommt die Anerkennung des Leides an? Verändert sich das Basisgefühl I?	
2. Ausgleich : »Sie sind zu Recht wütend! Ich nehme Wut von Ihnen, wofür ich verantwortlich bin.«	Anteilig Verantwortung / Wut übernehmen	Kommt es an? Verändert sich das Basisgefühl II / die Wut? Entspannung?	
Keine Rechtfertigung oder Erklärung	Sonst neue Verletzung		
3. Aussicht : »Hätte ich gewusst, dass mein Verhalten Sie verletzt, wäre mein Verhalten folgendermaßen gewesen: ...« Oder »Mit dem Wissen von heute ...«	Führt zur neuen Brille und zum neuen Denkgefühl	Kommt es an? Verändert sich die Brille? Wie ist die neue Brille / Überzeugung?	

