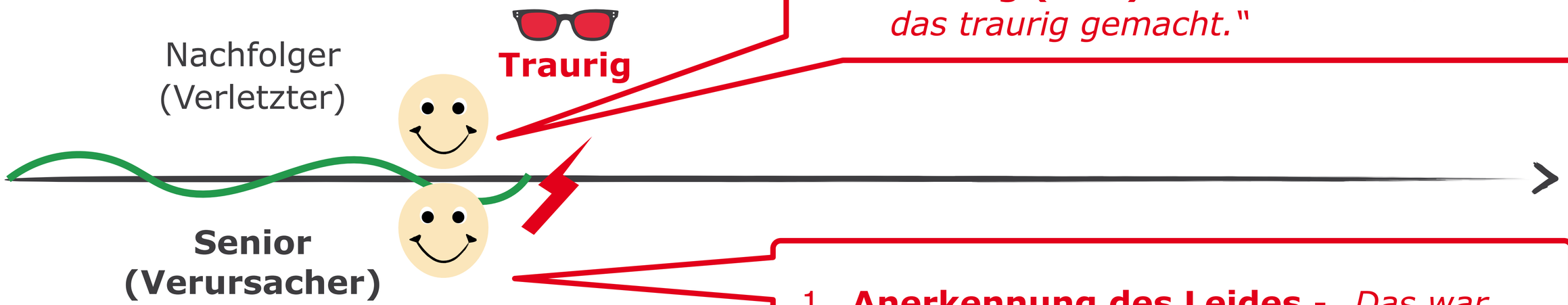
# Der PowerCode

**5 Voraussetzungen zum Auflösen der Systemgesetzverletzungen**

1. **Wertschätzende Haltung** - Gefühl wann es einmal gut war
2. **Wahrnehmung beschreiben** - *„Als Du gesagt hast ‚Unternehmen ist wichtiger als Familie…'*
3. **Wirkung (Leid) beschreiben** - *„… hat mich das traurig gemacht."*




1. **Anerkennung des Leides** - *„Das war nicht meine Absicht, es tut mir leid."*
2. **Ausgleich** - *„Ich nehme den Teil der Wut von Dir, für den ich verantwortlich bin."*

- Es war mal gut / neutral
- Verursacher bekannt
- Beide stark genug ++
- **Sprachlich richtig**
- Neue Brille



# Sprachlich richtig

## Zum Auflösen von Systemgesetzverletzungen und Feedback

| Verletzte Person: 3 **W**'s | |
|---|---|
| 1. **W**ertschätzende Haltung | Ist notwendig - »es war mal gut« führt zur Haltung |
| 2. **W**ahrnehmung — Situation / Verhalten beschreiben, die zur Verletzung geführt hat | Keine Interpretation oder Vorwurf |
| 3. **W**irkung — Basisgefühle I beschreiben / zeigen (Verletzung / Leid zeigen) | Kein Denkgefühl, sondern Basisgefühl I |
| **Verursachende Person: 3 A's** | (»*Hand heben*«) |
| 1. **A**nerkennung des Leides — »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. **A**usgleich: »Ich nehme Wut von Ihnen, wofür ich verantwortlich bin.« | Anteilig Verantwortung / Wut übernehmen |
| Keine Rechtfertigung oder Erklärung | Ansonsten neue Verletzung |
| 3. **A**ussicht: »Hätte ich gewusst, dass mein Verhaltne Sie verletzt, wäre mein Verhalten folgendermaßen gewesen: …« | Führt zur neuen Brille |

| Feedback geben:<br>4 **W**'s und es darf keine Systemgesetzverletzung vorliegen! |
|---|
| 1. **W**ertschätzende Haltung |
| 2. **W**ahrnehmung — Situation / Verhalten beschreiben, zu der ein Feedback gegeben werden soll |
| 3. **W**irkung — Basisgefühle I beschreiben / zeigen<br>(es darf keine Verletzung oder starkes Gefühl sein) |
| 4. **W**unsch für die Zukunft —<br>»Für die Zukunft wünsche ich mir, dass Sie …. machen.«<br>(oder Lernaufgabe für die Zukunft oder Forderung für die Zukunft — wenn die Nichterfüllung eine Konsequenz hätte) |