Innerlich die Voraussetzungen überprüfen

Einzelarbeit

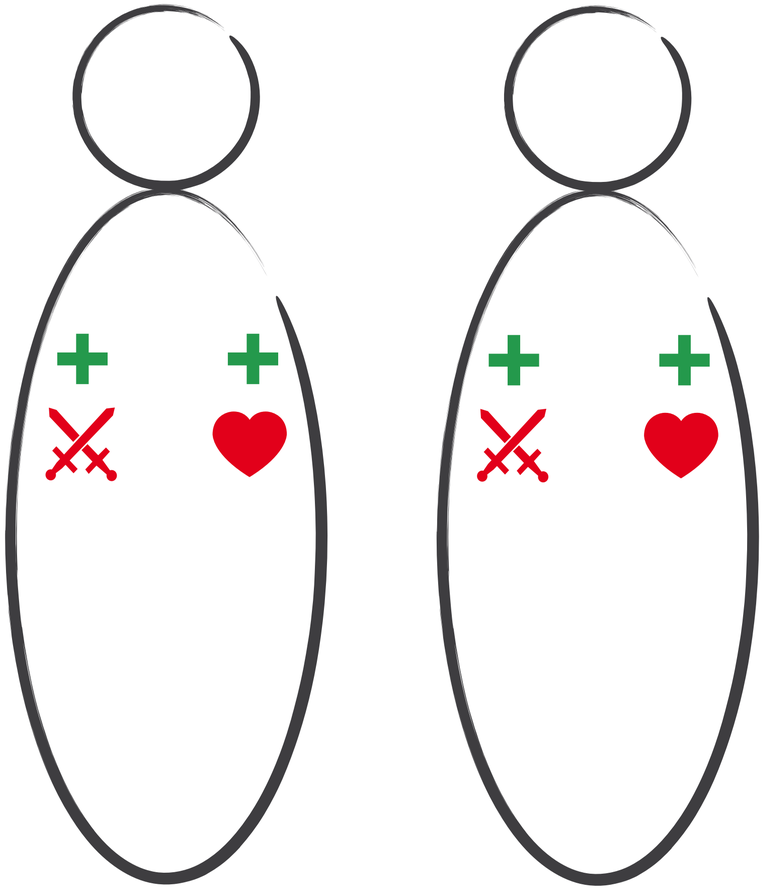
Um Systemgesetzverletzungen auflösen zu können, ist es oft hilfreich, zuerst mit den einzelnen Konfliktpartnern in einer Einzelsitzung zu sprechen und die fünf Voraussetzungen innerlich zu überprüfen. Dieses Vorgehen hat zwei grundlegende Vorteile.

- Erstens ist die Konfliktenergie in der Gegenwart zwischen den beiden oft zu hoch und als Mediator ist das schwer händelbar. Es kann schnell zu einer weiteren Eskalation wie aggressives Verhalten oder auch Rückzug und Abbruch kommen.
- Zweitens werden die fünf Voraussetzungen gebraucht. Sind diese nicht genügend vorhanden, so müssen diese ohnehin in einer Einzelarbeit/Coaching hergestellt werden. Die unten erklärten Übungen führe ich in der Einzelarbeit mit dem jeweiligen Konfliktpartner bezogen auf den anderen Konfliktpartner durch.

Die Übungen sind in der Beschreibung allgemein gehalten. In der Mediation ersetzen Sie dann „Denken Sie an eine Person ...“ durch: „Denken Sie an Ihren Konfliktpartner ...“

Innerlich erste Verletzung auflösen - beide stark genug

Konfliktpartner finden - es war mal gut genug - erste Verletzung zeigen





- Denken Sie an eine Person, die Sie vor Ihrem inneren Auge sehen, die Ihnen ausgeglichen kraftvoll vorkommt und mit der es beim Kennenlernen gut war.
- Finden Sie ausgehend vom Kennenlernen die erste Verletzung. Haben Sie zuerst verletzt, so wird das Vorgehen weiter unten beschrieben. Wurden Sie zuerst verletzt, dann folgendes Vorgehen:
- Nun beschreiben Sie innerlich der Person die Situation und Ihr Basisgefühl I von damals, als die Verletzung entstanden ist. Wie ist die Reaktion der Person vor Ihrem inneren Auge?

Innerlich erste Verletzung auflösen

Konfliktpartner sieht das Leid, nimmt anteilig Wut, beschreibt das neue Verhalten



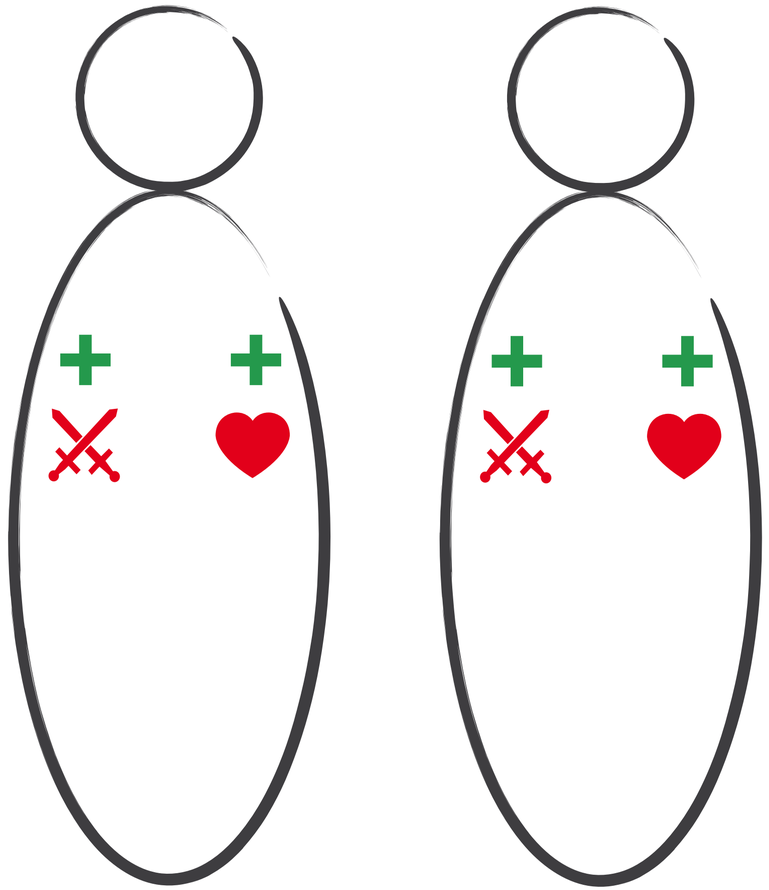
Normalerweise ist die verursachende Person überrascht, dass ihr Verhalten so ein Gefühl und Leid erzeugt hat, und sie sagt spontan: „Das wollte ich nicht“ oder: „Das war nicht meine Absicht.“ Sie kann das Leid mitfühlen und dadurch anerkennen.

Falls die Wut sich beim Anerkennen der Verletzung nicht spontan auflöst, muss die verursachende Person anteilig Verantwortung also anteilig die Wut vom Verletzten zurücknehmen.

Wird von der verursachenden Person das Leid gesehen und anteilig Wut genommen, dann führt dieses zu einer Entspannung und einem Wohlgefühl bei der verletzten **und** der verursachenden Person, so dass sich die Verletzung und die Wut auflösen und beide die volle Energie zurückbekommen.

Jetzt beschreibt noch die verursachende Person das neue Verhalten.

Als verursachende Person innerlich erste Verletzung auflösen





Haben Sie zuerst verletzt, dann folgendes Vorgehen:

- Falls/wenn mein Verhalten bei dir ein schlechtes Gefühl (Basisgefühl I) ausgelöst hat, so war es nicht meine Absicht und es tut mir leid, dass du dich so gefühlt hast.
- Ich übernehme meinen Anteil Verantwortung für deine Gefühle und nehme Wut von dir, wofür ich verantwortlich bin (Du bist zu recht wütend auf mich).
- Damit es nicht zu der Verletzung gekommen wäre, hätte ich mich anders verhalten, nämlich …