

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

Autor: Manorainjan Holzapfel

Inhaltsverzeichnis

Vereinbarungen.....	1
mit dem Erzähler.....	1
Fokus.....	1
Sondierung.....	2
mit Deinem Beobachter.....	2
Nimm die Unterstützung durch Deinen Beobachter wahr!.....	2
Weniger ist mehr.....	2
Unterstütze den Erzähler bei den 4 Schlüsselunterscheidungen.....	4
Der Erzähler darf Wolf sein.....	4
Fokussierung ∞.....	5
Wann?.....	5
Wann nicht?.....	5
Wie?.....	5
Auch dann!.....	6
Die Ärger-Konstruktion.....	6
Bestandteile der Konstruktion.....	6
Hilf Dem Erzähler, seine Annahmen zu identifizieren und zu überprüfen.....	7
Auflösungen der Ärger-Konstruktion.....	7
Hierarchie der Gefühle.....	7
Wenn der Erzähler ein Gefühl nicht fühlen will.....	8
Hilf dem Erzähler zu sehen, wo sein Bedürfnis steht.....	9
Erhöhungen.....	9
Erkennen.....	10
Anerkennen.....	10
Verantwortung übernehmen.....	10
Mitteilen/veröffentlichen.....	10
Weitere Erhöhungen.....	10
Was tun, wenn Du nicht mehr kannst?.....	11
Gruppendynamik:.....	11
Feedback-Runde:.....	11
Schlüssel-unterscheidungs-Fragen.....	12

Vereinbarungen

Es gibt bisher drei Arten von Vereinbarungen, die vor Beginn des Prozesses geklärt worden sein sollen, man könnte sagen in der Unterstützungshierarchie nach oben und nach unten:

mit dem Erzähler

Fokus

Wenn der **Erzähler** nicht schon vor Deiner Wahl zum **Empathischen Zuhörer** deutlich gemacht hat, ob sein Fokus mehr auf dem Übungsaspekt liegt, oder darauf, dass sein Konflikt gelöst wird, dann solltest Du ihn das direkt nach Deiner Wahl von Dir aus fragen und ggf. noch mal abschätzen, ob Du bereit bist, diese

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

Rolle unter den gegebenen Bedingungen auszufüllen.

Sondierung

Neuen Teilnehmern fällt es mitunter schwer sich zu entscheiden, was für einen Konflikt sie eigentlich haben, und sie haben noch keine klare Vorstellung davon, ob so ein Konflikt überhaupt bearbeitbar oder gar lösbar ist. Dann kann man sich darauf einigen, dass der Prozess nicht direkt das Ziel hat, den Konflikt mittels **Bitte an sich selbst** abzuschließen, sondern Wert darauf gelegt wird, möglichst viele Konflikte und Konfliktebenen zu benennen, damit sich der **Erzähler** einen Überblick verschaffen kann und später mal einen dieser Konflikte für eine zielgerichtete Bearbeitung auswählen kann.

mit Deinem Beobachter

Nachdem Du über den Fokus Klarheit erhalten hast, kannst Du auch besser abschätzen, wie viel Unterstützung Du von Deinem **Beobachter** benötigen wirst und wählst Deinen **Beobachter** entsprechend. Dann vereinbarst Du mit Deinem **Beobachter** wie offensiv oder zurückhaltend er Dich beobachten soll. Die Bandbreite kann von intensivem Coaching und Beratung bei jedem Schritt, den Du tust oder tun müsstest bis zu einem „Setze Dich nur da hin.“ reichen.

Dann frage Den **Erzähler**, auf welcher Seite des **Tanzparketts** er stehen möchte.

Nimm die Unterstützung durch Deinen Beobachter wahr!

Im Prinzip positioniert sich Dein **Beobachter** selbst. Du musst aber darauf achten, dass er Dir nicht im Nacken sitzt. Wenn er Dir näher als der **Erzähler** steht, fühlst Du Deinen **Beobachter**, nicht Den **Erzähler**. Der **Beobachter** soll Dir nur nahe kommen, wenn er Dir was „nahe zu bringen“ hat. Wirf auch hin und wieder mal einen Blick auf Deinen **Beobachter**. Es wäre nicht schön für den **Erzähler**, wenn der **Beobachter** sich laut bemerkbar machen müsste, wenn er was hat. Da es auch für den **Erzähler** gelegentlich nicht nur hilfreich, sondern auch notwendig sein kann, in Ruhe nachzudenken, wenn also gerade nichts gesprochen wird, kannst Du solche Pausen nutzen, um zu Deinem **Beobachter** zu schauen.

Weniger ist mehr

Es ist ganz einfach: Man unterlässt alle nicht-empathischen Verhaltensweisen und was übrig bleibt ist Empathie. Empathie ist erstaunlich einfach. Daher kann es von Vorteil sein, wenn der **Empathische Zuhörer** erschöpft ist. Empathie ist dann immer noch möglich, intellektuelle Spielereien lassen dann nach. Empathisches Ver-

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

halten ist so einfach, dass der intellektualisierte Geist es aufgrund seiner Schlichtheit oft gar nicht als wertvoll und vollständig erkennt und glaubt, das wäre nur ein Anfang, ein Versuch, nur der Teil von etwas.

nicht empathisches Verhalten	übe Dich in Empathie
Du ertappst Dich dabei mehr zu bewerten, als wahrzunehmen.	Hilf Deinem Erzähler weiterhin, Wahrnehmungen und Bewertungen zu unterscheiden. Bewerte seine Bewertungen nicht, sondern begrüße sie als wertvolle Hinweise auf seine Bedürfnisse.
Die Geschichte Deines Erzählers erinnert Dich an etwas aus Deiner Geschichte.	Kehre zurück in die Gegenwart und höre zu, was jetzt in Deinem Erzähler vor geht!
Pseudogefühle (Gedanken, Interpretationen) aneignen oder ablehnen	Pseudogefühle wertfrei hin nehmen und nach den echten Gefühlen dahinter forschen
Du möchtest das Problem lösen und machst dazu einen Vorschlag.	Der Erzähler wird das Problem selber lösen, nach dem er den Prozess erfolgreich durchlaufen hat. Hilf ihm bei diesem Prozess!
Du versuchst auf die Gefühlslage Deines Erzählers einzuwirken (beschwichtigen, trösten) Ausnahme: Wenn der Erzähler einen Konflikt mit dem Prozess hat, also keinen Konflikt, den er mitgebracht hat, sondern einen, der gerade durch seine Teilnahme am Prozess entsteht.	Gefühle Deines Erzählers sind wertvolle Symptome um zu seinen Bedürfnissen vorzudringen. Achte sie, freue Dich, dass sie zum Ausdruck kommen. Dann darfst Du ihn diesbezüglich beruhigen, nachdem Du ihn darauf aufmerksam gemacht hast, dass Du gerade sein Problem mit dem Prozess ansprichst und nicht über seinen ursprünglichen Konflikt.
Du bewertest eine (erzählte) Handlung (Strategie) Deines Erzählers negativ oder unproduktiv.	Du bist nicht hier, um die Vergangenheit zu ändern, sondern um die Gegenwart zu verstehen. Frage Deinen Erzähler , warum er so gehandelt hat und welches Bedürfnis er sich damit zu erfüllen suchte.
Du machst Prognosen über den möglichen Verlauf des Konfliktes.	Du bist weder Erzähler noch Hellseher. Vieles ist möglich, von dem Du nichts ahnst. Dieser Prozess bewirkt Wunder, aber nur wenn Du gut zuhörst.
Die Äußerung Deines Erzählers auf Stimmigkeit, Logik, Wahrheitsgehalt überprüfen	Suche hinter der Äußerung Deines Erzählers seine Gefühle und Bedürfnisse und hilf ihm zu sortieren, auf welchem Gefühl welche Äußerung basiert.
Du hörst einen Glaubenssatz, bewertest	Glaubenssätze sind Regeln, die sich aus

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

nicht empathisches Verhalten	übe Dich in Empathie
ihn negativ und unternimmst Schritte, um ihn zu entkräften.	Erfahrung bilden. Frage nach dem Ursprung dieses Glaubenssatzes (eigene Erfahrung oder von anderen übernommen) und hilf Deinem Erzähler seine Bedürfnisse hinter diesem Glaubenssatz zu sehen.
Du stimmst den Bewertungen Deines Erzählers zu.	Dies ist keine Gerichtsverhandlung. Recht haben ist irrelevant. Hilf Deinem Erzähler seine Bedürfnisse hinter diesen Bewertungen zu sehen.

Unterstütze den Erzähler bei den 4 Schlüsselunterscheidungen

Was der **Erzähler** über sich und seine Gedanken und Gefühle sagt ist immer richtig. Man nennt das **Interpretationshoheit**. Aber es entspricht oft nicht den Prinzipien der GfK. Weise nichts, was der **Erzähler** sagt, als falsch zurück. Betrachte alles als wertvollen Hinweis auf das, was wir suchen. Hilf dem **Erzähler**, es zu hinterfragen, d.h. herauszufinden, was dahinter steht. Hilf ihm es zu ordnen, welcher Auslöser welches Gefühl produziert. Siehe die -> **Schlüsselunterscheidungs-Fragen** am Ende!

Der Erzähler darf Wolf sein

Beobachte die Intensität der Gefühle Deines **Erzählers**. Wenn es für Dich schwierig wird strukturiert vorzugehen, d.h. mittels der Schlüsselunterscheidungen Klarheit zu schaffen, weil Dein **Erzähler** unter starkem emotionalen Druck steht, insbesondere wenn er sehr aufgebracht ist, dann bitte ihn auf das **Wolfsfeld** und empfehle ihm, einmal alle seinen wölfischen Gedanken ungehemmt zu äußern. Biete ihm das als Hilfe an, sich mal Luft zu machen. Auf keinen Fall darfst Du den Eindruck erwecken, dass der **Erzähler** sich „falsch“ verhalten hätte und nun „zur Strafe ins Eck geschickt wird“. Dass es schwierig wurde strukturiert vorzugehen, ist Deine Bewertung und ggf. Deine Unfähigkeit mit der Fülle des Materials umzugehen. Deine „Empathieleistung“ war noch nicht hoch genug. Deine Bitte dient hier also der Erfüllung Deines Bedürfnisses. Natürlich kann der **Erzähler** auch von sich aus den Wunsch haben, mal auf das **Wolfsfeld** zu gehen.

Folge ihm nicht auf das **Wolfsfeld**. Beobachte die Intensität des wölfischen Ausdrucks. Wenn sie spürbar nachlässt, bitte den **Erzähler** zurück auf das Tanzparkett. Er soll nur Überdruck ablassen, nicht sich in den Gefühlsausbrüchen ergehen oder verlieren.

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer**Fokussierung ∞**

Behalte im Auge, was der **Erzähler** gesagt hat, um welchen Konflikt es ihm geht.

Wann?

Wenn der **Erzähler** vom Thema abweicht und über einen anderen Konflikt oder eine andere Ebene des Konfliktes redet, mache ihn darauf aufmerksam und bitte ihn auf das Feld 0 (∞) = **Fokussierung**. Der **Erzähler** darf das Thema und die Ebene wechseln, so oft er will. Er soll sich nur darüber klar werden, wo er gerade ist und was ihm am Wichtigsten ist. Er darf sich zwar ständig umentscheiden, soll aber jedes mal eine bewusste Entscheidung fällen und nicht unbewusst wechseln.

Wann nicht?

Wenn Du selber eine neue Konfliktebene entdeckt hast, die der **Erzähler** aber nicht aktiv mit seinen Worten und Gefühlen bedient und der **Erzähler** weiterhin im Wesentlichen auf der angesagten Konfliktebene bleibt, hast Du **keinen** Grund, eine **Fokussierung** zu veranlassen, weil der **Erzähler** ja noch **fokussiert** ist. Folge dem **Erzähler**, so gut es geht, so lange er sich nicht verzettelt. Er kann eine weitere Konfliktebene auch selber ansprechen. Das bedeutet aber **nicht** unbedingt, dass der **Erzähler** die Konfliktebene gewechselt hat. Möglicherweise steckt er damit nur die Grenzen der aktuellen Konfliktebene ab und erwähnt die neue Konfliktebene als Kennzeichen dafür, was **nicht** für ihn zur aktuellen Konfliktebene gehört.

Wie?

1. Alternative Konflikte und Konfliktebenen ausformuliert(!) beschreiben! Vermeide Platzhalter wie: „Ich sehe da den alten und diesen neuen Konflikt“. Formuliere sie im differenzierenden Detail, so wie Du sie verstanden hast: „Wir waren beim Streit mit Deinem Bruder über das Geld, und zusätzlich sehe ich, dass Du Dich darüber ärgerst, dass Du Dich schon wieder mit Deinem Bruder streitest.“
2. Prüfe, ob der **Erzähler** das auch so sieht. Vermeide auch hier bequeme Kürzungen und lass den **Erzähler** seine Benennung der Konflikte im Detail wiedergeben, auch über die Anzahl der Konflikte und ggf. deren ursächlichen oder chronologischen Zusammenhang.
3. Lege dem **Erzähler** die von ihm bestätigten Konflikte oder Konfliktebenen zur Entscheidung vor. Betone Seine Freiheit jederzeit zu entscheiden, welcher Konflikt nun bearbeitet wird. Hilf dem **Erzähler** ggf. zu erkennen, dass der aktuelle Vorrang für einen Konflikt nicht bedeutet, dass eine andere Konfliktebene gar nicht bearbeitet werden soll sondern nur gerade jetzt nicht, eventuell später. Es geht nur um Klarheit und Reihenfolge.

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

4. Bestätige die Entscheidung des **Erzählers** und gehe mit ihm nach Möglichkeit auf **[Schritt 1]** wenn der Konflikt bzw. die Konfliktebene gewechselt hat. Hat der **Erzähler** den alternativen Konflikt nicht verfolgen wollen, dann kannst Du nach der **Fokussierung** dort weiter machen, wo Euch der alternative Konflikt aufgefallen ist, also wo Ihr standet, bevor Ihr aufs Fokussierungsfeld gegangen seid.

Auch dann!

Selbst wenn eigentlich das entscheidende Bedürfnis gefunden wurde und mit Testfrage bestätigt wurde, kann der **Erzähler** eine neue Konfliktebene eröffnen. Z.B. kann er einen Konflikt mit dem neu gefundenen Bedürfnis haben und es nicht erhöhen wollen. Das sieht dann natürlich nach „Alles noch mal von vorne“ aus, als ob die ganze Session „umsonst“ gewesen wäre und der neue Konflikt womöglich erst „nächste Woche“ bearbeitet werden kann. Dann ist das eben so! Der **Erzähler** darf „aufgeben“, weil er erschöpft ist. Aber drängeln, dass jetzt endlich „fertig gemacht wird“, das darf niemand. Auch im [4. Schritt] – der Formulierung einer GfK-Bitte – kann es neue Konfliktebenen geben.

Die Ärger-Konstruktion

Hilf Dem **Erzähler** die -> **Info-Aergerkonstruktion** in ihren Bestandteilen zu erkennen, wenn Du merkst, dass er sich über etwas ärgert. Auch durch die Dekonstruktion der Ärger-Konstruktion soll keine Lösung gefunden werden! Es soll nur herausgefunden werden, wie der Ärger entstanden ist, welches Bedürfnis unerfüllt war und warum es nicht zu einer konstruktiven Lösung kam.

Bestandteile der Konstruktion

Die Ärger-Konstruktion besteht aus einem Satz von etwa 5 Annahmen:

1. Jemand tut nicht, was er [für mich] tun „sollte“ (oder lässt nicht, was er [wegen mir] lassen „sollte“)
2. Ich kann ihn nicht dazu bringen es zu tun/lassen
3. Es gibt zur gewählten Strategie keine Alternative
4. Es gibt keine andere Person, die das tun sollte/könnte.
5. Mein [unbewusstes] Bedürfnis zu erfüllen ist dringend und notwendig.

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer***Hilf Dem Erzähler, seine Annahmen zu identifizieren und zu überprüfen.***

- Wer „sollte“ handeln oder unterlassen?
- Kannst Du ihn wirklich nicht dazu bringen es zu tun? Was hast Du versucht?
- Könnte das auch ein anderer machen?
- Wieso gerade diese Strategie? Gibt es dazu wirklich keine Alternative? Ist diese Strategie zielführend?
- Für wann soll das getan werden? Wessen Bedürfnis soll befriedigt werden? Welches Bedürfnis ist das?
- Muss das jetzt sein, oder geht das auch später?
- Ist das wichtig? Wichtiger als andere Dinge, die derzeit in Konkurrenz dazu stehen?

Auflösungen der Ärger-Konstruktion

- Wenn eine dieser Annahmen weg fällt, fällt die Ärger-Konstruktion in sich zusammen. Damit wäre der aktuelle Konflikt möglicherweise gelöst. Es bliebe zu klären, warum der **Erzähler** nicht selbst drauf gekommen war. Achte darauf, dass der **Erzähler** den Konflikt nicht dadurch löst, dass er ihn nach „Innen“ verlagert! Tut er es doch, hilf ihm dabei, zu erkennen, welches andere Bedürfnis er versucht sich dadurch zu erfüllen.
- Wenn es sich bei dem Auslöser für den Ärger um ein unbewusstes Bedürfnis handelt, wird der Konflikt dadurch gelöst, dieses Bedürfnis im **[4. Schritt]** zu erhöhen.

Hierarchie der Gefühle

Beim Ärger handelt es sich um eine Steigerung von Gefühlen. Es ist wichtig, den Ärger genau so ernst zu nehmen, wie alle anderen Gefühle. Allerdings ist es auch wichtig, zu schauen, was unter dem Ärger liegt, weil der Ärger i.d.R. andere Gefühle verdeckt. Meistens liegt unter dem Ärger das Gefühl der Hilflosigkeit. Das kommt daher, dass viele Menschen das Gefühl der Hilflosigkeit nicht akzeptieren wollen und es deshalb in kürzester Zeit (Millisekunden) zum Gefühl des Ärgers steigern. Es ist ihnen angenehmer, sich zu ärgern, als sich hilflos zu fühlen. Da die Hilflosigkeit i.d.R. den gescheiterten Versuch sich selbst zu helfen voraussetzt, liegt auch unter ihr ein anderes, konkreteres Gefühl, das zu einem Bedürfnis gehört, dass man sich ursprünglich erfüllen wollte. Anders herum kann auch der

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

Ärger sich steigern, zum Zorn und zu Frustration und Trauer, wenn es nicht geholfen hat, ärgerlich zu sein und man aufgegeben hat, zu versuchen sich das Bedürfnis zu erfüllen. Das kann bis hin zur Depression gehen:

{ursprüngliches Bedürfnis} -> {ursprüngliches Gefühl} -> {Strategie} ->
 <{[mehrfache] Versagung} -> [Hilflosigkeit] -> {Ärger} -> (Problem besteht fort)
 -> {Zorn} -> <{Versagung} -> [Frustration/Trauer] -> <{Kombination mit anderen
 Versagungen} -> [[Depression]]

Man kann also Frustration und Depression auf Ärger und Hilflosigkeit zurückführen. Die Hilflosigkeit bietet sich an, zu fragen, welche Art von Hilfe, welche Strategie denn das Problem lösen würde um dann hinter der Hilfe/Strategie das unerfüllte Bedürfnis zu entdecken. Die Behandlung einer Ärger-Konstruktion deckt also die ersten 3 Schritte ab: Was ist [nicht] gemacht worden; was hat das in mir ausgelöst; was hat das mit mir (meinen Bedürfnissen) zu tun?

Wenn der Erzähler ein Gefühl nicht fühlen will

Das Gefühl ist der Wegweiser zum Bedürfnis. Wenn der **Erzähler** dem Gefühl aber ausweicht, indem er es verdrängt, überspielt, dem Auslöser ausweicht etc., dann erschwert dies, das dahinter liegende Bedürfnis zu identifizieren. Man muss sich sozusagen erst auf die Position des Gefühls begeben, um von dort aus das Gefühl erkennen zu können.

So kann aus der Vermeidung eines Gefühls ein Unterkonflikt entstehen, der erst gelöst werden muss, um danach das Gefühl wirklich erleben zu können und so auch zum eigentlichen Bedürfnis zu gelangen. In diesem Sonderfall würde es bei der **Bitte an sich selbst** nicht um die Erhöhung eines Bedürfnisses gehen, sondern um die Akzeptanz eines Gefühls.

Die Bitte kann in so einem Fall im Prinzip lauten:

"Ich bitte mich, das Gefühl GEFÜHLSWORT als einen Teil von mir anzunehmen."

Obwohl so eine Bitte nur eine Teillösung des Konflikts darstellt und wahrscheinlich später noch ein Bedürfnis gefunden wird, dass dann mittels **Bitte an sich selbst** zu erhöhen wäre, so endet die aktuelle Session doch mit der Annahme des Gefühls. Es gibt bei uns also nur eine **Bitte an sich selbst** pro Session. In diesem Falle liegt der Grund dafür darin, dass der **Erzähler** das Ergebnis seiner **Selbstbitte** erst in die Praxis umsetzen muss, um das gewünschte zu erreichen: Sich tatsächlich auf bzw. in die Gefühlsposition zu begeben, um von dort aus das Bedürfnis erkennen zu können. Wenn er also vorher die auslösende Situation bzw. Person gemieden hatte, so muss er als nächsten Schritt diese Situation suchen, um das

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

nun angenommene Gefühl auch er- und durchleben zu können. Die daraus gewonnene praktische Erfahrung hilft dem **Erzähler**, im eigentlichen Konfliktbearbeitungsprozess weiter zu kommen, z.B. in einer darauf folgenden Session ein verdrängtes Bedürfnis zu finden und zu erhöhen.

Hilf dem Erzähler zu sehen, wo sein Bedürfnis steht

Nachdem im dritten Schritt meistens mehrere Bedürfnisse gefunden wurden, hilfst Du dem **Erzähler** dabei, herauszufinden, welches das wichtigste ist. Mit den Bedürfniszettelchen kann der **Erzähler** eine kausale Hierarchie bauen. D.h. er schiebt die Zettelchen in eine Reihenfolge, z.B. [Offenheit] > [Austausch] > [Verbindung] um anzuzeigen, dass der **Erzähler** davon ausgeht, dass eine Zunahme an Offenheit zu mehr Austausch führen würde und dass der Austausch die Verbindung unterstützen würde. Es kann das grundlegendste Bedürfnis sein, aber auch das Bedürfnis dessen Nichterfüllung die stärkste emotionale Belastung bedeutet. In welcher Hinsicht das Bedürfnis für den **Erzähler** das wichtigste ist, entscheidet er auch selbst. Du kannst dazu methodische Vorschläge machen. Oft ist es hilfreich eine „Gegenprobe“ zu machen, in dem man dem **Erzähler** vorschlägt, sich vorzustellen, dass gewählte Bedürfnis wäre erfüllt, und ihn zu fragen, ob er die Angelegenheit dann noch als Konflikt betrachten würde. So bald er sich für eines entschieden hat, kannst Du ihm im nächsten Teilschritt, den wir **Erhöhung** nennen, helfen, zu sehen auf welcher Stufe das Bedürfnis des **Erzählers** steht.

Erhöhungen

Dieser Arbeitsschritt am Ende des 3. GfK-Schrittes, nachdem das unerfüllte Bedürfnis gefunden wurde, ist noch eine der Unterscheidungen, die aber keine Schlüsselunterscheidung ist und auch kein eigenständiger GfK-Schritt, sondern Teil des 3. GfK-Schrittes. Hier geht es darum, festzustellen, auf welcher Ebene das Bedürfnis sich derzeit befindet, welchen Freiheitsgrad es also grade hat und sich demzufolge zu entscheiden, welchen Freiheitsgrad es in Zukunft haben soll. Welche Stufe wäre folgerichtig die nächst höhere, und ist der **Erzähler** bereit, diesen Schritt zu gehen? Dabei ist die Unterscheidung wichtig, wo das Bedürfnis stand, bevor es zu dem gerade bearbeiteten Konflikt kam. Verdrängte „vergessene“ Bedürfnisse werden durch den Prozess der ersten 3 Schritte rein Gedanklich wieder erinnert. Das bedeutet aber nicht, dass sie damit rehabilitiert wären. Die Freude über das wiederentdeckte Bedürfnis hält meist nicht lange an. Deshalb muss dieser Schritt mit der **Bitte an sich selbst** gefestigt werden, obwohl das in diesem Moment überflüssig erscheinen könnte.

Die bisher am häufigsten benutzten **Erhöhungen** werden im Folgenden einzeln

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

dargestellt. Die unterstrichenen Worte sind die Schlüsselworte, die beispielsweise benutzt werden können, um die Bitte **handelbar** zu machen.

Erkennen

Wenn sich der Erzähler vor dem Prozess der Existenz dieses Bedürfnisse noch nicht bewusst war, bzw. es verdrängt oder vergessen hatte, besteht die Erhöhung darin, zu erkennen, dass er dieses Bedürfnis wirklich hat. "Ich bitte mich, mein Bedürfnis nach <BEDÜRFNISWORT> zu erkennen." Das ist ein wertvoller Akt der Selbsterkenntnis.

Anerkennen

Wenn die Person im Grunde zwar wusste, dass sie das Bedürfnis hatte, aber nicht damit einverstanden war, so ein Bedürfnis zu haben, liegt die Erhöhung darin, anzuerkennen, dass dieses Bedürfnis rechtmäßiger, normaler oder gesunder Teil von ihr ist, bzw. dass dieses Bedürfnis seine Berechtigung hat. "Ich bitte mich, mein Bedürfnis nach <BEDÜRFNISWORT> anzuerkennen."

Verantwortung übernehmen

Die nächste Stufe ist i.d.R. die Übernahme einer Verantwortung für die Erfüllung des Bedürfnisses. Auch bei Bedürfnissen, die danach aussehen, dass sie nur von Anderen erfüllt werden können (z.B. Unterstützung), entlassen uns diese Umstände nicht völlig aus der Verantwortung: "Ich bitte mich, für die Erfüllung meines Bedürfnisses nach <BEDÜRFNISWORT> die Verantwortung zu übernehmen."

Mitteilen/veröffentlichen

Wir können etwas für die Erfüllung eines unserer Bedürfnisse tun (im Sinne einer Konsequenz daraus, dass wir die Verantwortung übernommen haben), indem wir anderen mitteilen, dass wir dieses Bedürfnis haben. Z.B. "Ich bitte mich, anzuerkennen, dass es der Erfüllung meines Bedürfnisses nach <BEDÜRFNISWORT> dient, wenn ich Anderen mitteile, dass ich das Bedürfnis nach <BEDÜRFNISWORT> habe." Das kann auch zusammen mit „Verantwortung übernehmen“ in einer Erhöhung, einer Bitte geschehen. Durch so eine Erhöhung wird, im übertragenen Sinne, das weggesperrte Bedürfnis nicht nur freigelassen, sondern vor der Öffentlichkeit rehabilitiert.

Weitere Erhöhungen

Welche Formen es gibt, ein Bedürfnis zu erhöhen, ist individuell verschieden, von

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

Bedürfnis zu Bedürfnis unterschiedlich und auch sonst eine Frage von noch zu machender Erfahrung und Entwicklung. **Dazu kann es keine abschließende und vollständige Liste geben.** Hier sind Kreativität und Einfühlungsvermögen gefragt. Bei schwierig zu erfüllenden Bedürfnissen, für die alle o.g. Erhöhungen schon durchgeführt wurden, ohne in der Sache entscheidenden Erfolge gehabt zu haben, kann es für manchen „Harmoniesüchtigen“ eine überspringens-würdige Hürde darstellen, die Bereitschaft aufzubringen, für die Erfüllung zu **kämpfen**.

Frieden ist das Ergebnis von Kampf.
Kampf ist nur für die Mutigen.
Mut kommt von der Erkenntnis der Wahrheit.
Wahrheit wird durch Meditation realisiert.

Acarya Bhuvaneshvarananda Avadhuta

Was tun, wenn Du nicht mehr kannst?

Es ist besser aufzugeben, als schwere Fehler zu machen. Lieber den Prozess sauber unterbrechen, als unsauber fortführen. Du darfst einfach aufgeben. Es ist nicht wichtig, welche Gründe Du dafür hast. Wichtig ist, dass Du Dich empathisch verhältst, so lange Du in der Rolle des **Empathischen Zuhörers** bist. Wenn Du das nicht mehr kannst, musst Du die Rolle verlassen. Dann entscheidet der **Erzähler**, ob er einen neuen **Empathischen Zuhörer** wählen will und weiter machen, oder ob der Prozess abgebrochen wird und die Übung für's Erste mit der **Feedback-Runde** beendet wird.

Gruppendynamik:

Du stehst neben dem **Erzähler** im Mittelpunkt. Du bestimmst durch Dein Verhalten ganz wesentlich die Qualität des Prozesses. Wenn Du das (erzählte) Verhalten Deines **Erzählers** direkt oder indirekt abwertest und andere Deine Abwertungen verstehen und übernehmen, stilisierst Du ihn zum Bösewicht und Dich zum edlen Helfer. Der Empathie-Fokus geht verloren und verwandelt sich in einen Sympathie-Fokus der sich in Deine Richtung verschiebt, und der **Erzähler** verliert seinen geschützten Raum. Das ist der Empathie-GAU, das worst-case-scenario! :-)

Feedback-Runde:

Der **Erzähler** hat auch während der Feedback-Runde noch Vorrang. Auch wenn Dir Deine Rolle als **empathischer Zuhörer** schwer gefallen ist oder gar zu schwer und ein anderer **empathischer Zuhörer** gefunden wurde, so behält der **Erzähler** doch bis zum Ende der Feedback-Runde Vorrang. Es geht in der Feedback-Runde nicht

Übung: 4*4 Schritte: 1. Phase: Selbsteinführung: Empathischer Zuhörer

darum, Dir Empathie zu geben, auch wenn Du ein Problem hattest, egal woher, mit wem oder wann. Wenn es Dir wichtig ist, Dein Problem zu behandeln, kannst Du es bei der nächsten Session als Erzähler zum Üben zur Verfügung stellen.

Schlüssel-unterscheidungs-Fragen		
Schritt	<i>ist*</i>	<i>soll**</i>
1. Beobachtung		
	<i>Bewertung</i>	Bedürfnis
Wenn Du <Umstand> als <Bewertung> bewertest, welches Deiner Bedürfnisse siehst Du dann unerfüllt?		
	<i>Interpretation</i>	Beobachtung
Aufgrund welcher Beobachtung vermutest Du, dass <Interpretation>?		
	<i>Vermutung</i> (Zukunft)	Bedürfnis
Wenn Du vermutest, dass <Vermutung> eintreffen wird, die Erfüllung welcher Deiner Bedürfnisse siehst Du dann gefährdet?		
2. Gefühl		
	<i>Täter-“Gefühl“</i>	Gefühl
Wenn Du denkst, dass Du <Täter-Gefühl> wirst, wie fühlst Du Dich dann?		
3. Bedürfnis		
	<i>Strategie</i>	Bedürfnis
Wenn Du möchtest, dass <Strategie> gemacht wird, welchem Deiner Bedürfnisse würde das dienen?		
	<i>Wert</i>	Bedürfnis
Dein Wert <Wert> ist Dir wichtig, weil er welchem Deiner Bedürfnisse dient?		

Wenn Du das was *ist** vom **Erzähler** geliefert bekommst, hilfst Du ihm, das was *soll*** daraus zu machen.

Schritt 4 (Bitte) ist synthetisch, folgt also einer anderen Struktur und wird deshalb in dieser Tabelle der analytischen ersten 3 Schritte nicht behandelt.