

Mitteilungsstruktur "Mitteilen und spiegeln" mit HerzSprechen

In vielen, irritierten Diskussionen und Streitgesprächen wollen beide Seiten gehört und richtig verstanden werden wollen. Oft gehen die Sichtweisen und Meinungen auseinander und Frau und Mann fühlen sich nicht richtig gesehen und verstanden.

Weil man nicht verstanden wird, falsch gesehen wird, vielleicht auch beschuldigt, beschämt, beurteilt wird und Vorwürfe hin und her geschleudert werden, ist es notwendig diese Diskussion so früh wie möglich zu beenden.

Anstelle einer Diskussion, die immer wieder zum Streit führt, möchten wir Euch eine Möglichkeit aufzeigen, mit schwierigen Themen sichtbar und gehört zu werden. Damit können leichter Lösungen für schwierige Themen gefunden werden.

1. Beenden der Diskussion – Vorschlag "einander spiegeln"

Wenn die Diskussion immer irritierter wird, dann muss einer von beiden das erkennen und die Diskussion beenden. Einer von beiden schlägt vor "einander zu spiegeln".

2. Pause

Beide nehmen sich eine Pause. Die Pause schafft Abstand von der Diskussion. In der Pause ist Zeit, in der man sich bewusst machen kann, was jetzt der friedliche, konstruktive Weg sein kann.

3. Stabilisierung

Beide stabilisieren sich mit Ressourcen. Vielleicht auch kurz den Raum verlassen und sagen, wann man wieder zurückkommt. Jeder nimmt sich Zeit die eigene Verletzlichkeit wahrzunehmen und zu fühlen.

4. Gegenseitiges Spiegeln mit HerzSprechen

Eine(r) von beiden beginnt sein/ihr Thema zu erzählen mit:

"Ein Teil von mir.....ist wütend. Ich wollte vorhin sagen, dass....."

Der/die andere hört zu und spiegelt den anderen:

"Ein Teil von Dir ist wütend. Du wolltest vorhin sagen, dass....."

Der/die Erzähler*in hält sein/ihr Thema kurz, in kleinen Abschnitten, damit der/die Zuhörer*in spiegeln kann.

Wenn der/die Zuhörer*in nicht mehr weiß, was der/die Erzähler*in gesagt hat, dann fragt er/sie nochmals nach.

Wenn der/die Erzähler*in sich nicht richtig gespiegelt fühlt, dann sagt er/sie die Korrekturen und der/die Zuhörer*in spiegelt nochmals.

Wenn der/die Erzähler*in fertig ist mit seinem/ihrer Thema, kann er/sie eine Pause nach Bedarf machen.

Dann werden die Rollen getauscht.

Auf diese Art können beide in Ruhe aussprechen, werden gehört und gespiegelt.

Das Gehört werden gibt einem Teil von uns einen inneren Frieden.

Hinweise und Schwierigkeiten

Es ist jedoch nicht immer leicht das Ausgesprochene des Erzählers zu hören und zu spiegeln. Es besteht eine erhebliche Triggergefahr.

Wie geht der/die ZuhörerIn mit eigener Aktivierung um, wenn sie spiegeln soll?

Der Erzähler sagt etwas über den Zuhörer, das in der Wahrnehmung des Zuhörers nicht stimmt.

Der Erzähler sagt z.B.:

“Gestern hast Du wieder vergessen mich anzurufen“

Der Zuhörer kann dann spiegeln z.B.:

“Du hast gesagt: Gestern habe ich wieder vergessen Dich anzurufen“

Der Erzähler beurteilt oder beschämt den Zuhörer

Der Zuhörer bittet um eine Pause, um sich zu stabilisieren.

Der Erzähler sagt z.B.:

“Du warst gestern unehrlich zu mir“

Der Zuhörer kann dann spiegeln:

“Aus Deiner Wahrnehmung, war ich gestern unehrlich zu Dir.“

Abgrenzung

“Ich fühle mich nicht richtig gesehen und ich bitte Dich mich nicht zu beurteilen“

Eigene Aktivierung zeigen und für eine Pause sorgen

“Ich fühle mich beurteilt und bin aktiviert und brauche ein Pause“

Es werden beim Zuhörer zu viele Trigger ausgelöst

Der Zuhörer bittet um eine Pause. Stabilisiert sich.

Oder bittet um ein Abschließen des Mitteilens, da die Triggerflut zu groß ist.

Spiegeln – PräsenzFlow Heilprozess

Wenn das Spiegeln nicht fortgesetzt werden kann, weil eine(r) oder beide zu aktiviert sind, dann machen beide unabhängig voneinander einen PräsenzFlow Heilungsprozess alleine. Sie teilen einander zu einem späteren Zeitpunkt mit, was sie im PräsenzFlow Prozess über sich, über ihre Verletzlichkeit entdeckt haben