

**Modul 2, Übung 2: Was hat das mit Kommunikation zu tun?****Arbeitsblatt 2.2**

Fülle die Aufgabe allein und in Ruhe für dich aus.

1) Denke an eine Situation, in der du dich über eine Person geärgert hast. Schreibe in ein paar Stichworten auf, was die andere Person gemacht hat, so dass du in dieser Situation mit Wut / Ärger auf diese Person reagiert hast.

-
-
-
-
-
-

2) Was denkst du über die andere Person? - Was ist das in deinen Augen für ein Mensch?

-
-
-
-
-
-

3) Was würdest du diesem Menschen am liebsten (verbal) alles an den Kopf werfen? Wenn dir nur Schimpfwörter einfallen (ARSCH!), sei präzise: ist derjenige ein „fauler“, „arroganter“, oder „feiger“ Arsch? Schreibe alles auf das Papier, ohne Zensur.

-
-
-
-
-
-

4) Übersetze nun deine Urteile, Gefühle und Bewertungen in die Bedürfnisse, die dahinter liegen können.

Einige Bedürfnisse hast du bereits kennen gelernt, weil sie schon im Projekt Thema waren. Weitere könnten etwa sein:

**Sicherheit, Verständnis, Kontakt, Sinn, Harmonie, Resonanz, Freude usw.**

Welche Bedürfnisse sind zu kurz gekommen, als dieser Mensch sich in dieser Situation so verhalten hat / bzw. dies gesagt hat?

Was hat dir gefehlt? Was hättest du dir gewünscht?

-
-
-
-
-