



INHALTE

Ablauf

- ❖ Check IN mit Erfolg der Woche
- ❖ Dyade Vertrauen
- ❖ Bitten die von Herzen kommen
- ❖ Bitten um in Verbindung zu bleiben, bei einem Nein (deinem oder dem von Deinem Gegenüber)
- ❖ Check Out





DYADEN FRAGEN

1. Was ist jetzt in Dir lebendig?
2. Was ist wenn **VERTRAUEN** dich leitet?

*Pro Frage: 3 min
Jede Frage abwechselnd
Danach Reflexion
Gesamtdauer: 15*

Bitten Bewusstsein & Bitten

Bereitschaft, um das was man möchte zu bitten, und dabei für jede Antwort offen zu sein. Keine Fixierung auf ein bestimmtes Ergebnis.

The diagram consists of a large light-orange oval on the left containing the definition of 'Bitten'. An arrow points from the right side of this oval to a grey rectangular box labeled 'Bewusst Inkompetent'. Above this box is a curved arrow pointing downwards. Below the 'Bewusst Inkompetent' box is another grey rectangular box labeled 'Bewusst Kompetent'. A curved arrow points from the 'Bewusst Inkompetent' box down to the 'Bewusst Kompetent' box. At the bottom right of the slide, there is a decorative graphic of a glowing, multi-pointed star or flower-like shape.

Bewusst Inkompetent

Bewusst Kompetent

Impuls Selbstreflexion:

Ich kann nicht gut Nein sagen!



Es fällt mir leicht um etwas zu bitten.



Mit einem Nein als Antwort kann ich gut umgehen!



„Bitten Bewusstsein“ = Nein sagen und Nein hören Bewusstsein!

Ungelernt,

- Stellt Forderungen
- Ich bin nicht in der Lage oder willens, danach zu fragen, was ich möchte

Unbewusst Inkompetent

Erwacht

- Ich bin mir bewusst, dass durch Forderung unsere Bedürfnisse nicht erkennbar sind.
- Ich erlebe wenig Bereitschaft, dass meine Bitten von Herzen erfüllt werden

Bewusst Inkompetent

Kompetent

- Ich bin fähig und bereit klare Bitten zu äußern.
- Ich bin bemüht mich von meiner Fixierung auf „meine“ Wunschstrategie zu lösen.

Bewusst Kompetent

Integriert

- Ich bin bereit um das zu fragen, was ich möchte.
- Ich bleibe präsent, Kreativität und in Verbindung auch wenn die Antwort „nein“ lautet.

Unbewusst Kompetent



:Padlet

Brigitte Puhr + 2 • 1h

Wann erfülle ich (gerne) eine Bitte für jemanden anderen?

Wann sage ich gerne "JA"?

Wann erfülle ich (gerne) eine Bitte für jemanden anderen?- und dementsprechend jemand anderer für mich?

Wenn ich die Wahl habe

wenn es etwas ist, was ich gerne tue

... Dinge bei denen ich mich sicher fühle

... zeitliche und emotionale Ressourcen müssen vorhanden sein

...bei Menschen, die mir sympatisch sind

Ausgewogenheit

... wenn eine gewisse Leichtigkeit dabei ist

... wenn auch eines meiner Bedürfnisse dabei erfüllt ist

Wenn es keine Forderung beinhaltet (energetisch)

Wenn ich fühle, dass ich damit jemandem helfen kann

Wenn die Bitte mit meinem Bedürfnis gut harmoniert

Wenn Dankbarkeit mitschwingt

Wenn Kapazitäten da sind

Wenn ich damit jemandem eine Freude machen kann

Unterscheidung: Bitte/ Forderung

Wenn ich die Wahl habe



Bitten von die zum Handeln motivieren

Auf Haltungsebene:

- ❖ Frei von Forderung
- ❖ Ein NEIN als Antwort ist OK! – Wahlfreiheit lassen, z.B.: „Passt das für Dich?“
- ❖ Mit kommunizieren, warum es mein Leben erleichtern würde

Praktisch/ konkret:

- ❖ was genau soll jemand für mich tun
- ❖ Es soll machbar sein:
- ❖ mit Beobachtung/Gefühl/Bedürfnis verbunden - warum soll jemand für mich tun?
- ❖ sagen was ich möchte, statt was ich nicht möchte (sei nicht so unverlässlich!)



beherzt Klartext reden: Jemanden um etwas bitten

Vorbereitung:



1. Ausgangssituation/ Beobachtung – Was ist genau passiert? Faktencheck:
2. Wie fühle ich mich auf Grund dieser Situation?
3. Welches Bedürfnis oder Bedürfnisse ist/ sind bei mir nicht erfüllt?

4. BITTE

4. Was kann jemand für mich *konkret* tun, um mein Bedürfnis zu erfüllen? *Bis wann?*

Person A erarbeitet mit seinem Beispiel die 4 Schritte

Person B + C unterstützt mit Vermutungen über mögliche Gefühle und Bedürfnisse und Formulierung der Bitte



beherzt Klartext reden: Jemanden um etwas bitten

ansprechen



Beziehungsbitten:



Check Out

- ❖ Wie fühle ich mich jetzt?
- ❖ Was möchte ich noch teilen?

