

Die vier Fähigkeiten, die ein intimes Gespräch erfordert

Fähigkeit Nr. 1 - In Worte fassen, was ich fühle

Beispielsweise sagen, ich fühle mich...

<i>akzeptiert</i>	<i>aufgeregt</i>
<i>abgelehnt</i>	<i>deprimiert</i>
<i>zärtlich</i>	<i>romantisch</i>
<i>verstanden</i>	<i>allein</i>
<i>dir nahe</i>	<i>wertschätzend</i>
<i>angespannt</i>	<i>unattraktiv</i>
<i>zurückgewiesen</i>	<i>einsam</i>
<i>fern von dir</i>	<i>wie ein Versager</i>
<i>verraten</i>	<i>voller Bedauern</i>
<i>missverstanden</i>	<i>aufgewühlt</i>
<i>angstvoll</i>	<i>beschämt</i>
<i>nicht gemocht</i>	<i>angewidert</i>
<i>geschätzt</i>	<i>beunruhigt</i>
<i>perplex</i>	<i>zu Recht empört</i>
<i>reizbar</i>	<i>glücklich</i>
<i>nicht gewürdigt</i>	<i>verärgert</i>
<i>vernachlässigt</i>	<i>besorgt</i>
<i>entfremdet</i>	<i>freudig</i>
<i>im Stich gelassen</i>	<i>herabgesetzt</i>
<i>wohl</i>	<i>schüchtern</i>
<i>wütend</i>	<i>gelangweilt</i>
<i>mit dir verbunden</i>	<i>beleidigt</i>
<i>unwohl</i>	<i>müde</i>
<i>sinnlich</i>	

Fähigkeit Nr. 2 - Gegenseitig offene Fragen stellen

Beispielsweise fragen:

Was fühlst du?

Was fühlst du sonst noch?

Welche Bedürfnisse hast du?

Was wünschst du dir wirklich?

Wie ist all das passiert?

Was würdest du am Liebsten sagen, und wem?

Welche Gefühle fürchtest du so, dass du Angsts hast überhaupt an sie zu denken?

Welche gemischten Gefühle hast du?

Gibt es widerstreitende Anteile in dir selbst?

An was in deiner Lebensgeschichte erinnert dich das?

Welche Verpflichtungen oder Aufgaben hast du in diesem Fall?

Welche Entscheidung musst du fällen?

Was sagen dir deine Werte zu all dem?

Denk mal an jemanden, den du wirklich bewunderst. Was würde diese Person tun und wie würde sie diese Situation betrachten?

Haben diese Gefühle und Bedürfnisse irgendeine spirituelle, moralische, ethische oder religiöse Bedeutung für dich?

Wen oder was missbilligst du?

Wie beeinflusst das deine Identität, deine Vorstellung von dir selbst?

Wie hast du dich verändert oder wie veränderst du dich gerade, und wie hat das diese Situation beeinflusst?

Was ist deine vorrangige Reaktion oder Beschwerde?

Wie wünschst du dir als Lösung für diese Dinge jetzt gleich oder in Zukunft?

Stell dir einmal vor, du hättest nur noch sechs Monate zu leben. Was wäre dir dann am wichtigsten?

Welche Ziele hast du?

Wofür solltest du in dieser Situation Verantwortung übernehmen?

Fähigkeit Nr. 3 - Sag ermutigende Sätze, die helfen, Zugang zu Gefühlen und Bedürfnissen zu bekommen

Beispielsweise Sätze sagen wie:

Erzähl mir die Geschichte zu dieser Situation.

Ich möchte alles wissen, was du fühlst.

Sprich, ich höre dir zu.

Mir ist im Augenblick nichts wichtiger, als dir zuzuhören.

Wir haben jede Menge Zeit zum Reden. Lass dir so viel Zeit, wie du brauchst.

Sag mir, welche Prioritäten du hier hast.

Sag mir, was du jetzt, im Augenblick brauchst.

Sag mir, welche Wahlmöglichkeiten du für dich siehst.

Es ist in Ordnung, wenn du nicht weißt, was du tun sollst. Aber was schätzt du, wohin es gehen könnte?

Du sagst das sehr klar. Sprich weiter.

Hilf mir bitte deine Gefühle dazu ein bisschen besser zu verstehen. Sag mir mehr darüber.

Ich glaube, du hast schon über einige Lösungen nachgedacht. Sag mir, wie sie aussehen.

Hilf mir bitte, diese Situation aus deiner Perspektive zu verstehen. Welche Punkte sind dir dabei am Wichtigsten?

Sag mir, was dir dabei die größten Sorgen macht.

Sag mir mehr darüber, wie Du diese Situation siehst.

Erzähl mir von der Entscheidung, die du deinem Gefühl nach treffen musst.

Fähigkeit Nr. 4 - Drücke Toleranz, Empathie und Verständnis für das Gegenüber aus:

Sag beispielsweise einfühlsame Sätze wie:

Das verstehe ich sehr gut.

Ich verstehe, wie du dich fühlst.

Du musst dich wirklich hoffnungslos fühlen.

Ich spüre deine Verzweiflung, wenn du davon sprichst.

Du hast es gerade schwer.

Ich spüre den Schmerz, den du empfindest.

Ich bin an deiner Seite.

Ohje, das klingt schrecklich.

Das muss sich für dich sehr schmerzhaft anfühlen.

Ich unterstütze deine Haltung.

Ich stimme dir völlig zu.

Du fühlst dich wie in einer Falle!

Das klingt, als hättest du das wirklich abstoßend gefunden.

Das tut dir sehr weh. Das spüre ich.

Das muss dich sehr aufgewühlt haben.

Das ist beängstigend.

Ich wäre davon auch enttäuscht gewesen.

Das hätte meine Gefühle auch verletzt.

Das würde mich auch traurig machen.

Wow, das muss wehgetan haben.

Das muss sehr frustrierend gewesen sein.

Kein Wunder, dass du wütend warst.

Okay, ich glaube ich verstehe dich.

Du hast also das Gefühl...

Sag mir, ob ich das richtig verstanden habe. Du meinst...

Das würde mir ein Gefühl von Unsicherheit geben.

Das klingt furchterregend.