

# Situationen unter der Lupe – Reflexionsbogen

Denken Sie an eine Situation aus der Vergangenheit, die ggf. schon öfter aufgetreten ist und in der es Ihnen die Sprache verschlagen hat.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Versetzen Sie sich noch einmal zurück: Welche Gefühle haben Sie übermannt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Was glauben Sie, hat die Gefühle ausgelöst? Hat Sie die andere Person mit ihrem Verhalten enttäuscht oder traf die Aussage einen wunden Punkt? War die Kritik eventuell sogar gerechtfertigt?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Motive könnte der oder die Angreifer:in für die verbale Attacke haben? Überlegen Sie gezielt, was die Art des Angriffs über die Person aussagt.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Versetzen Sie sich jetzt noch einmal in die Situation. Welches Ziel verknüpfen Sie mit einer schlagfertigen Antwort? Was wollen Sie erreichen?

- Ich möchte im Dialog bleiben.
- Ich möchte das unangenehme Gespräch bzw. die Sticheleien beenden.
- Mir ist wichtig, dass ich meine Emotionen ausdrücken kann.
- Ich möchte meine Meinung vertreten, ohne andere zu blamieren oder zu verletzen.
- Ich möchte eine klare Grenze ziehen, um mich zu schützen.
- Ich möchte mit gleicher Münze zurückschlagen.