



## Konflikte: durch einen Perspektivenwechsel lösen!

### Übung 3:

Transfer:

**Beantworte folgende Fragen:**

- ♥ Welche Erkenntnisse konnte ich hinzugewinnen?
- ♥ In welchen Situationen kann mir das Erlernte Orientierung geben?
- ♥ Wie lässt sich das Erlernte im Alltag umsetzen?

Lass die Erkenntnisse aus diesen und den vergangenen Modulen in euren Familienalltag einfließen und vergesse dabei nicht, auch dir selbst immer wieder die nötige Empathie zukommen zu lassen. Auch deine Perspektive und Wahrnehmung ist wichtig(!):

- ♥ Verurteile keines deiner Gefühle als schlecht, falsch oder böse.
- ♥ Wende dich auch unangenehmen Gefühlen unbefangen und neugierig zu. Sie sind da und haben ihre Berechtigung.
- ♥ Spüre und beobachte neugierig, wie diese Gefühle auf dich einwirken und lass sie zu.
- ♥ Halte dich beim Be- und Verurteilen äußerer Fakten – auch auf dich bezogen – zurück.

Erspüre also zunächst auch, was du in Anbetracht der Fakten empfindest und schau erst dann, ob ein Impuls zum Handeln entsteht. Schärfe also auch deine Selbstwahrnehmung!

Tipp:

Um sich besser in andere einfühlen zu können sowie eine andere geistige Perspektive einzunehmen, ist es manchmal sinnvoll seine körperliche Position auch tatsächlich zu verändern. Meistens fällt uns, durch eine räumliche Veränderung ein Einfühlen in andere leichter. So könntest du für die zweite Übung die Rolle deines Kindes in dessen Kinderzimmer einnehmen oder aber jeweils auf einem Blatt Papier den jeweiligen Namen – du, dein Kind, Beobachter – schreiben und dich dann beim Bearbeiten der Aufgabe daraufstellen (Aufstellung!). Selbiges gilt jedoch auch im Alltag. Fällt dir beispielsweise in einer Konfliktsituation schwer dich in dein Kind einzufühlen, so hilft es manchmal sich einfach einen Moment still daneben zu setzen oder allgemein einen anderen Platz einzunehmen, so dass du dein eigenes Ich ein wenig abschütteln oder aber auch imaginär beobachten kannst. Danach fällt ein Zuhören, Spiegeln, Gefühle benennen, einfach in den Arm nehmen, nichts sagen und lieb haben meistens deutlich leichter.