



## **Validierung**

Das Wort „**Validierung**“ bedeutet, dem Gegenüber zu vermitteln, dass Sie dessen subjektive Sichtweise der Dinge nachvollziehen und verstehen können.

**Validierung bedeutet NICHT**, etwas unbedingt gutzuheißen oder die Meinung des anderen zu teilen: „*Ich kann nachvollziehen, dass Sie Angst vor Nähe und Vertrautheit haben*“, bedeutet noch nicht, dass dies eine sinnvolle Einstellung ist oder gar die einzig mögliche.

### **Auswirkungen der Validierung:**

Aufbau von Vertrauen  
Stärkung der Selbstachtung  
Unterstützung der Beziehungen in schwierigen Situationen

#### **WAS können Sie validieren?**

- Eine andere Person
- Sich selbst
  - Gedanken
  - Gefühle
  - Handlungen
  - Meinungen
  - Wünsche
  - Anstrengungen
- Eine Beziehung
- Eine Situation

#### **WIE können Sie validieren?**

- Versetzen Sie sich in die Position des Gegenübers
- Hören Sie aufmerksam zu
- Fragen Sie nach
- Melden Sie zurück
- Angemessene Körpersprache
- Unterstützende Handlungen