

Infoblatt: Zwischenmenschliche Fertigkeiten 16 B

Beispiele für Validierung: Was können Sie validieren?

	Andere Person	Eigene Person
Gedanken	„Ich kann gut nachvollziehen, dass Du dachtest, ich wollte Dich ärgern, trotzdem...“	„Ok, ich bin ziemlich schüchtern, kein Wunder, dass ich denke, die reden alle über mich...“
Gefühle	„Ist klar, dass Du eifersüchtig bist, wenn Du glaubst, ich sei Dir untreu, trotzdem...“	„Ok, das ist das erste Mal, dass ich mich um eine Stelle bewerbe, ist klar, dass ich ein bisschen Angst habe.“
Handlungen	„Ich finde es völlig normal, dass Du Dich beschwerst, wenn Du zum dritten Mal in einer Woche unbezahlte Überstunden machen sollst!“	„Klar, ich habe gerade erst angefangen, Skills zu lernen, ich brauche einfach Erinnerungen, um täglich Achtsamkeit zu üben.“
Meinungen	„Ich kann gut nachvollziehen, dass Du meinst, alle Männer sind gewaltbereit, bei Deiner bisherigen Erfahrung... trotzdem...“	„Ok, ich bin der Meinung, dass ich Urlaub brauche, ich sollte dies wirklich umsetzen“
Wünsche	„Habe ich das richtig verstanden – Du wünschst Dir, dass ich dich jeden Tag dreimal anrufe? – Das gäbe Dir ein Gefühl von Sicherheit – andererseits, für mich...“	„Ok, mir ist es wichtig, soziale Verantwortung zu übernehmen, ich will das wirklich umsetzen!“
Anstrengungen	„Ich merke, dass Du Dich wirklich bemühst, regelmäßig Dein Zimmer aufzuräumen, vielleicht kannst Du noch...“	„Es klappt zwar noch nicht immer mit den Stresstoleranz-Skills, aber ich habe mich in den letzten 4 Wochen nur einmal geschnitten.“
Beziehung	„Weißt Du, die Beziehung zu Dir ist mir wichtig, ich will Dich nicht verlieren. Gerade deshalb will ich, dass Du respektierst, dass ich ab und an alleine sein will.“	
Situation	„Ok, das ist eine wirklich verfahrenere Situation und ich blicke gerade nicht durch, wie ich das lösen kann, ich glaube, ich brauche ein wenig Geduld...“	

