



# Validieren üben

„Validierung“ bedeutet, dem Gegenüber zu vermitteln, dass Sie dessen subjektive Sichtweise der Dinge nachvollziehen können und verstehen. Validierung bedeutet also **nicht**, etwas gutzuheißen oder die Meinung der anderen Person zu teilen.

Eine „Invalidierung“ ist im Gegensatz zu einer Validierung wie Gift für die Beziehung und für die Person selbst.

### Situation:

Seit vielen Jahren leidet Lena unter schweren sozialen Ängsten. Heute hat sie bei der Arbeit eine Präsentation vor dem ganzen Team hinter sich. Aufgrund der Ängste machte sie viele Fehler bei der Präsentation und ihr Chef war nicht zufrieden mit ihrer Leistung. Jetzt macht sie sich Sorgen, dass sie ihre Arbeit verlieren könnte. Der Tag ist sehr anstrengend für sie gewesen, und sie fühlt sich völlig erschöpft.

Ihre Schwester ist zu Hause und ist gut gelaunt. Sie schaut sie an und sagt mit fröhlicher Stimme:

„Aber Lena, Du übertreibst bestimmt. Ich bin sicher, dass Du eine tolle Präsentation gemacht hast. Du weißt ja, dass Dein Chef nie zufrieden ist. Ach, mach Dir keine Sorgen! Heute Abend wollte ich übrigens mit ein paar Freunden ins Kino gehen. Könntest Du mit dem Hund spazieren gehen?“

Wie viele Invalidierungen finden Sie? (unterstreichen Sie sie mit einem Stift)

### Welche?

- Drohungen aussprechen \_\_\_\_\_
- Aggressiv sein \_\_\_\_\_
- Andere Personen ignorieren \_\_\_\_\_
- Vorurteile und Kritik aussprechen \_\_\_\_\_
- Missverständnisse nicht klären \_\_\_\_\_
- „Immer Recht haben“ \_\_\_\_\_
- Andere: \_\_\_\_\_

### Welche Formen der Validierung könnten hier sinnvoll sein?

- Zeigen, dass man zuhört, ohne zu bewerten \_\_\_\_\_
- Sich selbst gegenüber aufmerksam sein \_\_\_\_\_
- Die Gefühle der anderen beschreiben, ohne zu bewerten \_\_\_\_\_
- Zusammenfassungen anbieten, klären, was gesagt worden ist \_\_\_\_\_
- Toleranz und Offenheit zeigen \_\_\_\_\_
- Ohne Vorurteile kommunizieren \_\_\_\_\_
- Achtsam sein und den Gesprächspartner beobachten \_\_\_\_\_
- Den Gesprächspartner als kompetent behandeln \_\_\_\_\_
- „Radikale Echtheit“ zeigen \_\_\_\_\_