

Arbeitsblatt: Zwischenmenschliche Fertigkeiten 17 B

Validieren im Alltag: Jetzt sind Sie selbst dran!

Beschreiben Sie eine aktuelle Situation, in der Sie selbst zwischenmenschliche Schwierigkeiten erlebt haben. Was ist passiert? Welche Personen waren beteiligt? Versuchen Sie, diese Situation detailliert zu beschreiben, ohne sie zu bewerten.

Wie viele Invalidierungen finden Sie? _____

Haben Sie selbst in dieser Situation jemanden invalidiert?

Wenn ja: Wann und wie? _____

Haben Sie selbst das Gefühl gehabt, invalidiert zu werden? Wenn ja, wann und wie? _____

Traten diese Formen der Invalidierung auf? Beschreiben Sie.

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

Welche Formen der Validierung wären in Ihrer Situation sinnvoll gewesen?

- 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 _____

Welche Form der Validierung wollen Sie üben? Wann? _____

Nach dem Üben: Wie war diese Erfahrung? _____