

# Beobachtungen

≠ Interpretationen

# Warum?

Viele Konflikte und Missverständnisse passieren schon bei der Verwechslung von Beob. und Interp.

# Übung

Schreibt 1-3 Beobachtungen auf,  
die euch getriggert hat.

# Gruppensharing

Zusammen anschauen, was Interpretation und was  
Beobachtung ist.

# Video

## Experiment zu Beobachtungen

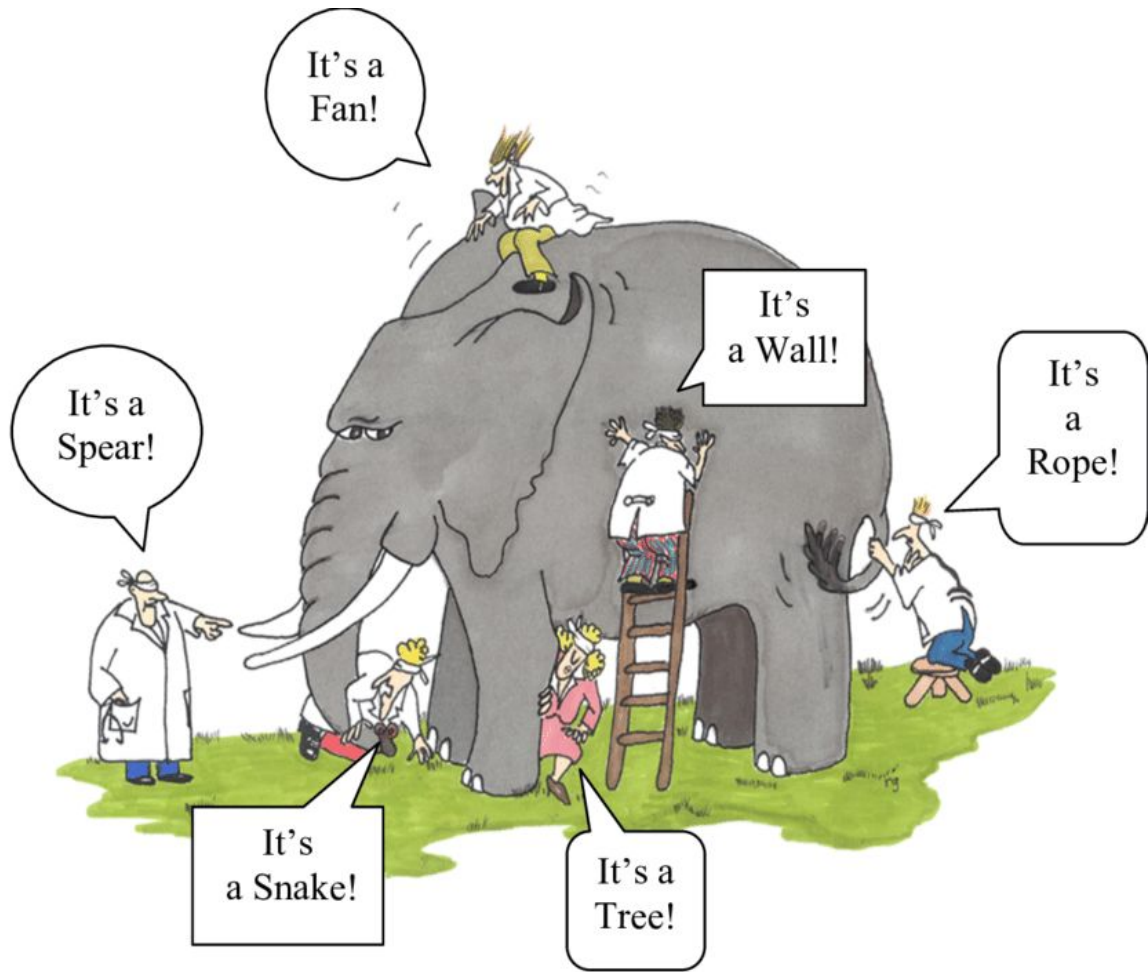
Springseil: <https://www.youtube.com/watch?v=iiEzf3J4iFk&list=RDQMEbgrlj3MTjg>

Ballspiel: [https://youtu.be/IGQmdoK\\_ZfY?t=4](https://youtu.be/IGQmdoK_ZfY?t=4)

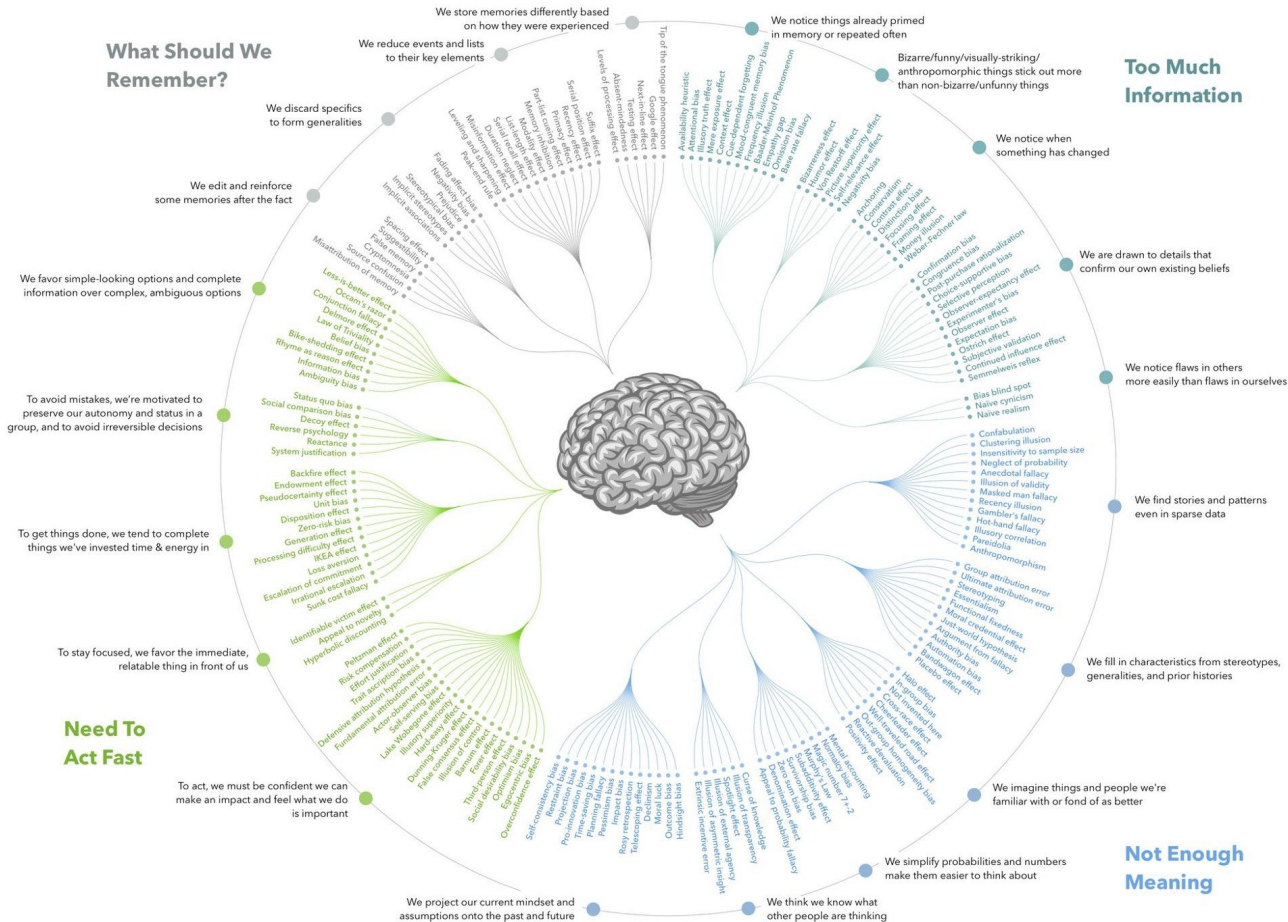
Whodunnit? <https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

**Wir sind noch nicht Gott**

Wir haben alle unsere eigene Wahrnehmung



# COGNITIVE BIAS CODEX, 2016





# Übung - Teil 2

Unterscheidet bei den notierten Beobachtung zwischen Interpretation und Beobachtung.

# Was ist eine Beobachtung?

## 1. **Zugänglich**

Wie kann ich die Situation beschreiben, dass die andere Person mich hören kann?  
Zu welcher Beobachtung sagen beide JA?

## 2. **Nur 1 Beobachtung ist nötig**

Welches Wort, welche Handlung genau hat mich aktiviert?  
Es braucht oft nur eine einzige Beobachtung als Ausgangspunkt für ein verbindendes Gespräch.  
Eine lange Geschichte oder viel Kontext kann verwirren und Distanz schaffen.

## 3. **Wie eine Kamera**

Ich beschreibe so nüchtern und neutral wie möglich.  
Fokus auf das, was wir sehen und hören (oder durch andere Sinne direkt wahrnehmen können)

# Übung

1. Unzensiertes Erzählen
2. Beobachtung <-> Urteile
3. Gefühle & Bedürfnisse

# Details, die helfen zur Differenzierung

1. Möglichst wertfrei und objektiv
2. Möglichst spezifisch
  - a. Die Abkürzung **PLATO** kann dabei helfen: **P**eople, **L**ocation, **A**ction, **T**ime, **O**bject
  - b. Insbesondere wertende Zeitangaben / Mengenangaben sind zu beachten.
  - c. Wenn möglich direkte **Zitate** benutzen.
3. Möglichst in Zahlen, Daten, Fakten
4. Positive Sprache: Beschreiben, was genau geschehen ist.  
Die Kamera sieht nicht, was **nicht** geschehen ist.
5. Verallgemeinerungen / Normierungen bemerken und spezifizieren:
  - a. Oft/immer/nie -> Stimmt tendenziell nicht: wie oft genau?
  - b. Alle/niemand ...
  - c. "Zu" viel/oft/wenig, ...
  - d. Normal/abnormal, natürlich/unnatürlich, ...

# 3 Gründe zur Unterscheidung von Beob. und Interpr.

## 1. Kooperation

Durch eine gemeinsame Ausgangslage (Beobachtung) können wir uns viel einfacher verstehen und miteinander kooperieren.

## 2. Selbstwirksamkeit

Durch eine klare und nüchterne Betrachtung der Lage, habe ich tendenziell einen viel offeneren und kreativeren Geist. Dies lädt Selbstermächtigung und konstruktive Ideen ein.

## 3. Wahrer:

Durch diese Schlüsselunterscheidung komme ich in meinem Erleben der Wahrheit etwas näher. Die Realität ist meistens viel harmloser, weniger festgefahren und vielfältiger als meine Interpretationen davon. (Byron Katie)

# Speziell beim Feedback...

... find ichs eine grosse Herausforderung, genaue Beobachtungen zu schildern.

# Übung

Feedback an mich, 1 positives und 1 negatives:

1. Genaue Beobachtung
2. Gedanken
3. Gefühle
4. Bedürfnisse