

Schuld-Prozess

## Die Handlung

Beobachtung: was habe ich getan? (nicht was ich NICHT getan habe)

## Gedanken und Urteile der beiden Stimmen

Beiden Stimmen freien Lauf lassen, Entscheider\*in und Erzieher\*in.

## Mit Bedürfnissen hinter den Stimmen verbinden

In die Schönheit der Bedürfnisse von Entscheider\*in und Erzieher\*in eintauchen.

## Integration

Die Bedürfnisse in SOWOHL - ALS AUCH Sprache reformulieren. In die Schönheit beider Bedürfnisse eintauchen.

**Trauer**: Möglicherweise aufkommendem Bedauern Raum geben oder dem Nicht-Wissen, wie ich diese beiden Bedürfnisse gleichzeitig halten kann.

*Vielleicht hört hier der Prozess auf. Oder:*

Im Rahmen dieser Möglichkeiten für Veränderung einstehen UND auf mein Wohlergehen schauen.

## Neue Bitten

1. Kreativität: es entstehen neue Ideen/Bitten
   1. offen legen, wie es mir gegangen ist (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis) und meine neue Bitte teilen
2. Dialog
   1. Mein Dilemma teilen, um zusammen neue Umsetzungen zu finden: vielleicht führt es schon zu neuen Möglichkeiten, wenn ich mein Dilemma mit der Person teile
   2. Heilsamer/Versöhnender Dialog: “clearing up the mess” mit der Person, die von meiner Handlung beeinflusst war, den Schmerz empathisch abholen

| **Handlung:**  … |  |
| --- | --- |
| **Entscheider\*in**  2. Stimme, die die Handlung erklärt/ verteidigt (Gedanken, Urteile):  …  **3. Schönheit hinter Entscheider\*in (Bedürfnisse):**  … | **Erzieher\*in**  2. Stimme, die die Handlung verurteilt (Gedanken, Urteile):  …  **3. Schönheit hinter Erzieher\*in (Bedürfnisse):**  … |
| **4. Alle Bedürfnisse im Sowohl-Als-Auch:**  … | |
| **5. Evtl. neue Strategie:**  … | |