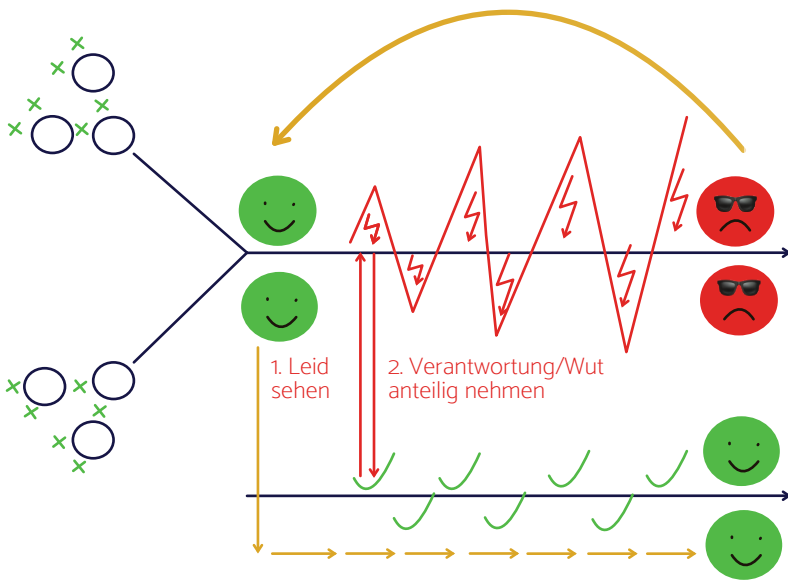


# Der PowerCode: Systemgesetzverletzungen auflösen

(nach Dr. Dieter Bischof)

1. Verursachende Person ist bekannt
2. Es war für die Beteiligten einmal gut/neutral
3. Beteiligte Personen sind stark genug (++)
4. Verletzung sprachlich richtig auflösen
5. Neue "Brille" entsteht



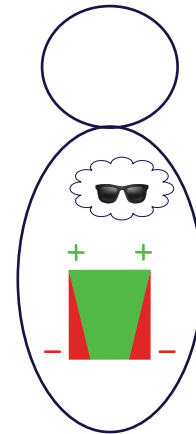
3. Denken:

Interpretationen, Schlussfolgerungen -> "Brille"



4. Denkgefühle: Sich nicht respektiert oder übergangen fühlen etc.

2. Basisgefühle II: Wut, Ärger



1. Basisgefühle I: Schmerz, Leid, Trauer, Angst



Basisgefühle I: angespannte Muskeln, weiche Knie, Zittern, Druck/Schmerzen (Magen, Bauch, Kopf), heiß, kalt, Tränen, Herzklopfen, unstimmig, Kloß im Hals, nichts mehr spüren, Schwindel etc.

## Verletzte Person: 3 W's

1. **W**ertschätzende Haltung:
2. **W**ahrnehmung (Situation/Verhalten) beschreiben, die zur Verletzung geführt hat:
3. **W**irkung: Basisgefühl I zeigen/beschreiben:

## Verursachende Person

- Haltung: Es war mal gut" Eigene wertschätzende Haltung. Kommt es an?
- Keine Interpretation/kein Vorwurf Ist klar, warum es geht?
- Körper- statt Denkgefühl Kann das Leid gesehen werden?

Feedback geben: 4 W's. Es liegt keine Verletzung vor.

1. **W**ertschätzende Haltung:

2. **W**ahrnehmung (Situation/Verhalten) beschreiben

3. **W**irkung: Basisgefühl I zeigen/beschreiben (es darf keine Verletzung oder starkes Gefühl sein)

4. **W**unsch für die Zukunft: "Für die Zukunft wünsche ich mir, dass du ... machst." Alternativ Lernaufgabe/Forderung, wenn Nichterfüllung eine Konsequenz hätte

## Verursachende Person: 3 A's

1. **A**nerkennung des Leides: "Es war nicht meine Absicht. Es tut mir leid, dass es dir so geht."
2. **A**usgleich: "Du bist zurecht wütend. Ich nehme die, Wut, für die ich verantwortlich bin."  
Keine Rechtfertigung/Erklärung!
3. **A**ussicht: "Hätte ich gewusst, dass dich mein Verhalten verletzt, hätte ich mich so verhalten ...."

## Verletzende Person

- Haltung: Es war mal gut" Kommt die Anerkennung des Leides an? Verändert sich das Basisgefühl I?
- Wut/Verantwortung anteilig übernehmen. Kommt es an? Verändert sich das Basisgefühl II/Wut? Entspannung?
- Sonst neue Verletzung! Kommt es an? Verändert sich das Basisgefühl II/Wut? Entspannung?
- Führt zur neuen Brille und zum neuen Denkgefühl.