

Handout 1 - Beobachtungen zum Ausschneiden

„Er war gestern völlig grundlos wütend auf mich.“

„Er hat mir gesagt, dass er wütend war.“

„Mein Vater ist ein guter Mensch.“

„In den letzten 25 Jahren hat mein Vater ein Zehntel seines Einkommens für wohltätige Zwecke gespendet.“

„Er ist egoistisch.“

„Er hat mich während des Meetings nicht um meine Meinung gebeten.“

„Sie ist faul.“

„Sie hat diese Woche drei mal ihre Hausaufgaben nicht erledigt.“

„Hans ist aggressiv.“

„Hans hat seine Schwester geschlagen, als sie sein rotes Auto genommen hat.“

„Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.“

„Mein Sohn hat zweimal diese Woche seine Zähne nicht geputzt, bevor er ins Bett gegangen ist.“

„Dich erreicht man aber auch schlecht.“

„Ich habe versucht, Dich heute Vormittag um 10, um 11 und um 11:30 telefonisch zu erreichen, aber es hat niemand abgenommen.“

„Toni schiebt die Dinge vor sich her.“

„Toni lernt für ihre Prüfungen erst am Abend vorher.“

„Sie schafft ihre Arbeit bestimmt nicht.“

„Ich glaube nicht, dass sie ihre Arbeit schafft.“

„Du bist immer so fleißig.“

„Du hast diese Woche dreimal den Geschirrspüler ausgeräumt.“

„Harry Schmidt ist ein schlechter Fußballspieler.“

„Harry Schmidt hat die letzten 3 Spiele kein Tor mehr geschossen.“

„Nie machen wir etwas, was ich möchte.“

„Die letzten drei Male, als ich eine Unternehmung vorgeschlagen habe, hast du gesagt, du hättest keine Lust.“

Wirksam im Dialog

Dr. Katharina Storch *Trainerin für gewaltfreie & interkulturelle Kommunikation

Kontakt: +49 (0)176 802 989 41

k.storch@wirksamindialog.de // www.wirksamindialog.de

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

1 – „Er war gestern völlig grundlos wütend auf mich.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

2 – „Mein Vater ist ein guter Mensch.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

3 – „Er ist egoistisch.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

	4 – „Sie ist faul.“
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

5 – „Hans ist aggressiv.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

6 – „Mein Sohn putzt sich oft nicht die Zähne.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

7 – „Dich erreicht man aber auch schlecht.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

8 – „Toni schiebt die Dinge vor sich her.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

9 – „Sie schafft ihre Arbeit bestimmt nicht.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

10 – „Du bist immer so fleißig.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

11 – „Harry Schmidt ist ein schlechter Fußballspieler.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Beobachtung ohne Bewertung

12 – „Nie machen wir etwas, was ich möchte.“	
Warum ist diese Beobachtung nicht bewertungsfrei?	
Wie könnte der Satz lauten, wenn er bewertungsfrei formuliert wäre?	
Notizen:	

Übung: Bewertungsfreies Feedback - YouTube-Video

Transkript YouTube-Video „Giving Feedback“	Aufgabenstellung
<p>Robert: So, Julia, very quick feedback for you. This should be simple. I just need you to be more of a team player than you have been and to show up in the team. If you can start doing that, we‘ll be fine.</p> <p>Julia: Did you say more of a team player?</p> <p>Robert: Well, just more of a team player than you have been...</p> <p>Julia: What do you mean by that? More of a team player?</p> <p>Robert: Just being part of a team, showing up as part of a team... You know, giving the other people a sense that you‘re with them...</p>	<p>Frage 1: Was ist passiert? Warum ist Julia unsicher und versteht nicht, was Robert ihr sagt? Nenne 1-3 Beispiele.</p>
<p>Julia: With them?... I... I don‘t understand at all. How can I supposed to be more with them? How can I be more with them? I don‘t understand...</p> <p>Robert: Well... It‘ s not rocket science. You know... I don‘t really understand why you‘re giving me all this push back.</p> <p>Julia: I‘m not... I‘m trying to understand...</p>	<p>Frage 2: Wie kann Robert seine Beobachtung bewertungsfrei formulieren? Formuliere 1-3 Beispielsätze.</p>

Übung: Bewertungsfreies Feedback – YouTube-Video – Deutsche Übersetzung

Englisch		Deutsche Übersetzung	
Robert:	So, Julia, very quick feedback for you. This should be simple. I just need you to be more of a team player than you have been and to show up in the team. If you can start doing that, we'll be fine.	Robert:	Also Julia, ich gebe Ihnen mal ein bisschen Feedback. Das sollte leicht sein. Ich erwarte von Ihnen mehr Teamgeist als bisher, seien Sie mehr Teil des Teams. Wenn Sie das schaffen, dann haben wir keine Probleme.
Julia:	Did you say more of a team player?	Julia:	Sagten Sie, ich solle mehr Teamgeist zeigen?
Robert:	Well, just more of a team player than you have been...	Robert:	Ja, mehr Teamgeist als bisher...
Julia:	What do you mean by that? More of a team player?	Julia:	Was meinen Sie damit? Mehr Teamgeist?
Robert:	Just being part of a team, showing up as part of a team... You know, giving the other people a sense that you're with them...	Robert:	Naja, seien Sie mehr Teil des Teams, bringen Sie sich mehr ins Team ein... Sie wissen schon, geben Sie den anderen das Gefühl, dass Sie bei ihnen sind...
Julia:	With them?... I... I don't understand at all. How can I supposed to be more with them? How can I be more with them? I don't understand...	Julia:	Bei ihnen sein? Ich... Ich verstehe Sie nicht. Wie kann ich mehr bei ihnen sein? Wie kann ich mehr bei den anderen sein? Ich verstehe nicht...
Robert:	Well... It's not rocket science. You know... I don't really understand why you're giving me all this push back.	Robert:	Ok, das ist doch keine höhere Mathematik... Ich... Ich verstehe nicht, warum Sie mir so aggressiv gegenüberreten...
Julia:	I'm not... I'm trying to understand...	Julia:	Das mache ich nicht... Ich versuche nur, Sie zu verstehen...

Wirksam im Dialog

Dr. Katharina Storch *Trainerin für gewaltfreie & interkulturelle Kommunikation

Kontakt: +49 (0)176 802 989 41

k.storch@wirksamindialog.de // www.wirksamindialog.de