

Die Selbstkenntnis

Über die Selbsterfahrung in der Mediation

Selbsterfahrung ist ein wichtiges Kapitel in der Mediation. Wenn es darum geht, die Medianten besser (weil vollständiger) zu verstehen, dann muss der Mediator Missverständnisse, die sich aus seiner Sphäre dem Verstehensprozess in den Weg stellen könnten, sofort eliminieren. Einverstanden, das wird nicht gehen. Was aber geht ist ein besseres Verständnis von sich selbst und die Kenntnis der eigenen Grenzen. Ein Mediator, der Probleme hat, wenn Konflikte aufkommen, verhindert unbewusst die Offene Ansprache von Konflikten und damit die Entdämonisierung.

Aufgabenstellung

Die Übungen nehmen Bezug auf das Skript „Mediation – Die Grundlagen, Teil I“. Dort finden Sie die Hintergründe zur Lösung der folgenden Aufgaben:

A Selbstkenntnis

Übungsaufgabe A1

Versuchen Sie auf die folgende Frage 10 Antworten zu geben. Beginnen Sie immer mit „ich bin...“

Beispiel: „Ich bin ein Mann“, „Ich bin schon recht alt“, „Ich bin beruflich auf dem Höhepunkt meiner Möglichkeiten“, „Ich bin (un-) zufrieden mit mir, weil ...“ usw.



Reflexion

Was war Ihnen an sich aufgefallen, als Sie die Frage beantwortet hatten?

Übungsaufgabe A2

Das Identitätserleben hat Auswirkungen auf das aktive Tun des jeweiligen Subjekts. Bitte reflektieren sie Ihre „Wer bin ich“-Antworten. Formulieren Sie das Ergebnis in der Form einer zusammenfassenden und bewertenden

Selbsterkenntnis. Was sagen Ihnen die „Ich bin“ - Formeln über sich selbst aus?

Übungsaufgabe A3

Welches davon sind Ihre Stärken?

Welches davon sind Ihre Schwächen?



Partnerübung

Fragen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, welche Erfahrungen er/ Sie bei der Übung gemacht hat.

B Die persönliche Zielsetzung

Übungsaufgabe B1

Welche der 10 Ich-Formeln („Wer bin ich“ – Antworten aus Aufgabe A1) ist handlungs- und welche ist lebensentscheidend?

Übungsaufgabe B5

Was in Ihrer personalen Identität ist bestimmend für Ihr Erleben und was für Ihr Verhalten? Gegebenenfalls warum?

Übungsaufgabe B6

Wie lassen sich die 10 Ich-Formeln („Wer bin ich“ – Antworten aus Aufgabe 1) in eine Rangreihe bringen? Was ist Ihnen besonders wichtig oder eher unwichtig. Bieten sich dafür Erklärungen an?

Übungsaufgabe B7

Wenn Sie die obigen Ich-Formeln zusammenfassen. Wie sieht dann Ihr nach Prioritäten differenziertes Selbstbild aus?



Partnerübung

Fragen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, welche Erfahrungen er/ Sie bei der Übung gemacht hat.

C Die Fremdeinschätzung

Übungsaufgabe C1

Wie werden Sie von Ihrer Umwelt wahrgenommen?



Partnerübung

Fragen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, welche Beobachtungen er/ Sie bei Ihnen gemacht hat (oder gerade macht).

D Die persönliche Einschätzung

In den vorangegangenen Aufgaben haben Sie den Fokus auf sich selbst gerichtet und dabei versucht, die Sicht der Anderen auf sich zu verstehen.

Übungsaufgabe D1

Wie fühlen Sie sich jetzt? Sind Sie mit den Beobachtungen und letztlich mit sich selber zufrieden? Die Skala lautet: sehr zufrieden / zufrieden / indifferent eingestellt / unzufrieden / sehr unzufrieden / Sonstige, hier nicht aufgeführte Einschätzungen:

Übungsaufgabe D2

Formulieren Sie das Ergebnis Ihrer Selbsteinschätzung so, dass die Bewertung in jedem Fall positiv ist. Sie können dazu die Übersetzungswerkzeuge benutzen (Siehe > Arbeitsbogen Aktives Zuhören, Arbeitsbogen positives Umformulieren, und Arbeitsbogen Paraphrasieren)

E Die Zielsetzung

Übungsaufgabe E1

Was will ich (eigentlich genau)? Finden Sie ein Wort, das diesen Wunsch am besten kennzeichnet. Gehen Sie dabei wie folgt vor:

Schreiben Sie zunächst – möglichst ungeniert - alle Begriffe und Ideen auf ein Papier, die Ihnen bei der Frage einfallen (Sie können die Technik des Brainstormings verwenden) und zwar ohne Rücksicht auf deren Sinnhaftigkeit und Bedeutung.

Ordnen Sie diese Begriffe in einem zweiten Schritt unter Oberbegriffen.
In einem dritten Schritt setzen Sie Prioritäten.



Reflexion

Überlegen Sie, was das gefundene (Ziel) Bedürfnis für Anforderungen an den Träger stellt.

Übungsaufgabe E2

Welche Haltung braucht man um Anforderungen zu erfüllen?

Welche Fähigkeiten haben Sie?

Welche müssen Sie sich dazu organisieren?

Wie machen Sie das?

Übungsaufgabe E

Was bedeutet die Mediationsausbildung für mich?

Welche Anforderungen ergeben sich daraus an sich selbst?



Partnerübung

Besprechen Sie den Wunsch mit einem Partner.

Nach einer Zeit (am Ende des Kurses bzw. nach 3 Monaten) wiederholen und Abweichung prüfen.

F Das Konflikterleben

Übungsaufgabe F1

Wie sind ihre Eltern / Familie mit Konflikten umgegangen?

Was war der letzte Konflikt, an den Sie sich erinnern können?



Reflexion

Überlegen Sie, ob es einen Zusammenhang gibt zwischen der in der Kindheit erlebten Formen der Konfliktbewältigung und Ihrem heutigen Konfliktverhalten.

Übungsaufgabe F2

Welche Prägungen kennzeichnen Ihr Verhalten bei Konflikten?



Partnerübung

Besprechen Sie Ihre Erfahrungen und Selbstbeobachtungen mit Ihrem mit einem Partner. Eine gute Gelegenheit übrigens, das Aktive Zuhören zu üben!

G Das Konfliktverhalten

Gehen Sie noch tiefer und werden Sie sich ihrer Schwachpunkte bewusst. Die Kenntnis Ihres eigenen Schwachpunktes hilft Ihnen, Ihre eigenen Reaktionen im Gespräch mit den Streitparteien genau einzuschätzen und zu planen.

Übungsaufgabe G1

Welches sind Ihre Schwachpunkte?



Reflexion

Überlegen Sie, ob die Schwachpunkte immer auftreten oder nur in bestimmten Konstellationen oder Situationen. Wie können Ihnen die Schwachpunkte zu Stärke verhelfen?

Übungsaufgabe G2

Wie lassen sich Ihre Schwachpunkte in Stärken umwandeln?



Partnerübung

Fragen Sie Ihren Partner, wie er Schwachpunkte in Stärken umbaut (oder umbauen würde).

Übungsaufgabe G3

Welchem Konflikttyp gehören Sie an?

- a) Angreifer (Wettbewerb)
- b) Kollaborateur (Zusammenarbeit)
- c) Schlichter (Kompromissbereitschaft)
- d) Vermeider (Fluchtbereitschaft)

e) Anpasser (Unterwerfungs- oder Zustimmungsbereitschaft)



Reflexion

Überlegen Sie, wann und wie diese Verhaltensweisen in der Mediation abgerufen werden könnten? Wie reagieren Sie in der Nähe des Konfliktes der Medianten?

Wenn Sie mehr über die Bedeutung der Konflikttypen in der Mediation wissen wollen, ziehen Sie den > Arbeitsbogen Konflikttheorie zu Rate.

Lösungen

Bitte haben Sie Verständnis wenn die nachfolgenden Lösungsvorschläge nicht mehr sein können, als Beispiele wie die Fragen zu beantworten sind. Vielleicht als Motivator, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen.

Übungsaufgabe A1

Antwort: 1. Ich bin ein Mann. 2. Ich bin 40 Jahre alt

Reflexion

Möglicherweise: Je mehr Fragen zu beantworten waren, desto mehr entfernten sie sich von den Äußerlichkeiten

Übungsaufgabe A2

Antwort: Ich bin ein Workaholic in den besten Jahren.

Übungsaufgabe A3

Antwort: In dieser Selbsterkenntnis sind folgende Stärken verborgen

Antwort: In dieser Selbsterkenntnis sind folgende Schwächen verborgen

Übungsaufgabe B1

Antwort: Handlungsorientiert sind z.B. „Ich bin ein Workaholic“, „Ich bin gerne mit den Hunden zusammen“, ...

Antwort: lebensentscheidend sind z.B. „Ich bin 40 Jahre alt“, „Ich bin ein Mann“, ...

Übungsaufgabe B5

Antwort: Das Interesse, die Menschen verstehen zu wollen. Es hat mit eigenen Konflikterfahrungen zu tun

Übungsaufgabe B6

Antwort: Diese Rangordnung ist für mich ausschlaggebend, weil ich hier die Dinge an erster Priorität finde, die mir wirklich wichtig sind. Das ist

Übungsaufgabe B7

Antwort: Die Zusammenfassung der obigen Ich-Formeln ergibt nunmehr für mich das nach Prioritäten differenzierte Selbstbild.

Übungsaufgabe C1

Antwort: Meine Frau meint, ich sei Meine Kinder sagen, ich sei Von meinen Kollegen denke ich, dass sie

Übungsaufgabe D1

Antwort: Insgesamt fühle ich mich ...

Antwort: Ich bin ich mit mir (sehr zufrieden, zufrieden, indifferent eingestellt, unzufrieden, sehr unzufrieden),

Übungsaufgabe D2

Antwort: Die positive Selbsteinschätzung weicht nicht viel von der ersten Selbsteinschätzung ab. Ich sehe mich durchaus in einem positiven Licht. Bemerkenswert ist dabei folgendes

Übungsaufgabe E1

Schritt 1: Begriffe sind: Geld, Macht, Liebe, Anerkennung, ...

Schritt 2: Oberbegriffe sind: Sicherheit, soziale Kontakte, ...

Schritt 3: Meine Prioritäten liegen auf der Sicherheit, weil ...

Reflexion

Gegebenenfalls: Der Träger muss bereit sein, öfter mal ein Risiko einzugehen ...

Übungsaufgabe E2

Antwort: Man braucht die Haltung eines mutigen Mannes, weil

Antwort: Meine Fähigkeiten sind vielerlei. Der Haltung eines mutigen Mannes würde mein Interesse an anderen Menschen entsprechen, weil diese Neugier mir den Mut gibt, mich auf diese Menschen einzulassen.

Antwort: Weiterhin erforderlich wäre aber auch eine Fähigkeit, die bei mir nur rudimentär entwickelt ist, nämlich die Fähigkeit der Gelassenheit.

Antwort: Das erreiche ich, indem ich ...

Übungsaufgabe E3

Antwort: Die Mediationsausbildung bedeutet mir sehr viel. Ich denke, Mediator passt zu mir, weil

Antwort: Die Anforderungen, die sich für mich daraus ergeben sind, konsequentes Üben. Daran muss ich noch mit mir arbeiten.

Übungsaufgabe F1

Antwort: Bei uns zu Hause gab es keine Konflikte. Wenigstens keine sichtbaren

Antwort: Der letzte Konflikt fand auf der Arbeit statt. Ich hatte gerade ...

Reflexion

Tipp: Meistens manifestiert sich ein Verhalten schon im ersten Jahr der Kindheit. Je unbewusster man agiert desto eher kommen diese „mitgegebenen“ Verhaltensmuster zum Vorschein.

Übungsaufgabe F2

Antwort: Mein Verhalten bei Konflikten ist durch einen ausgeprägten Fluchtinstinkt geprägt. Das stört mich selber...

Übungsaufgabe G1

Antwort: Meine Schwachpunkte sind zunächst mangelnde Konsequenz. Das wirkt sich immer aus, wenn

Reflexion

Schwachpunkte haben wie alles im Leben zwei Seiten. Was im einen Fall schwach macht, macht im anderen Fall stark. Der Chef, der seine Mitarbeiter anbrüllt, mag sich stark fühlen, wenn er brüllt. Meistens wird er dann auch so gesehen, denn nur die großen Tiere dürfen brüllen. Andererseits zeigt es aber

auch, dass dieser Mann sich nicht unter Kontrolle halten kann, obwohl er Chef ist. Er ist kein gutes Vorbild. Seine vermeintliche Stärke wird zur Schwäche.

Übungsaufgabe G2

Antwort: Wenn ich meine Schwachpunkte in Stärken umwandle entdecke ich doch das ein oder andere Verwertbare. Da ist zum Beispiel meine Besonnenheit. Sie reduziert die Risikobereitschaft gibt aber auf der anderen Seite auch Sicherheit. ...

Übungsaufgabe G3

Antwort: Ich gehöre dem Konflikttyp Angreifer und Vermeider gleichzeitig an. Angreifer bin ich, wenn