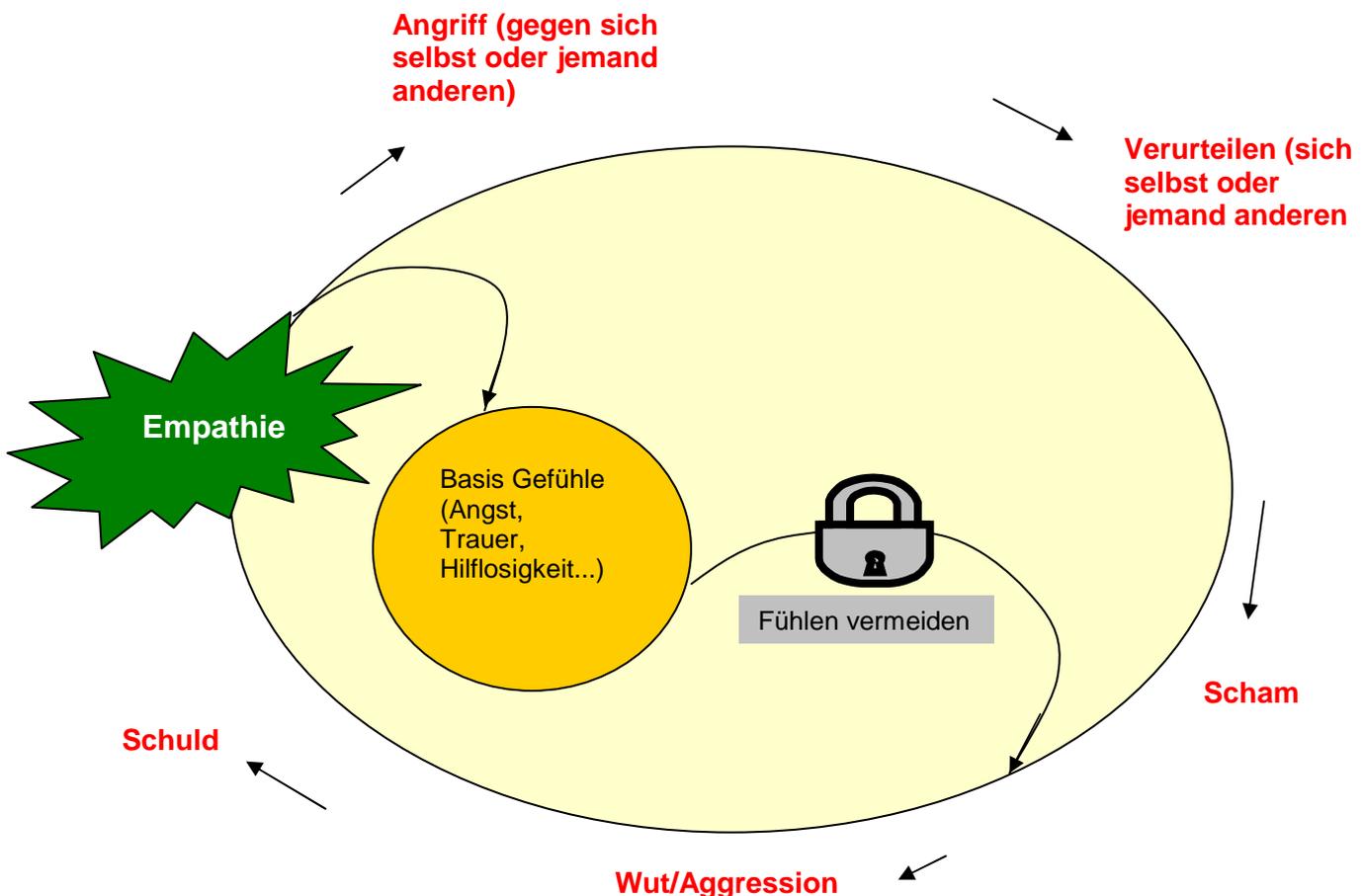


Das Spiegelei – Modell

Beim Umgang mit Primär-Gefühlen, wie z.B. Angst, Trauer oder Hilflosigkeit hat sich für viele von uns ein Muster etabliert, das folgendermaßen abläuft:

- Gefühl taucht auf, wird blitzschnell als „unerwünscht“ erkannt und vermieden
- Um das Gefühl herum entsteht eine „Umlaufbahn“ aus Gedanken, die auf die eine oder andere Art destruktiv sind
- Eine direkte Nachfrage nach den Primär-Gefühlen wird wahrscheinlich verneint



- Zunächst braucht der/die Betroffene wahrscheinlich Empathie auf der Umlaufbahn, auf der er/sie sich befindet (z.B. „Bist du wütend, weil du denkst, jemand habe dich ungerecht behandelt/absichtlich gekränkt/übergangen etc....“)
- Häufig kann erst dann Empathie für die Primär-Gefühle wirklich landen (z. B. „Bist du traurig, weil du dir dringend Verbindung gewünscht hast?“ „Bist du erschrocken, weil dir das Einhalten von Vereinbarungen Sicherheit gibt?“)