

Übung 2.2.2: Selbstexplorationsniveau raten

Grundidee und Ziel	Durch Rating Übungen anhand der Selbstexplorations-Skala soll die Sensibilität für den emotionalen Gehalt von Klientenäußerungen geweckt werden. Wahrnehmung differenzieren, wo jemand in der Verarbeitung des Erlebens steht.
Zeit:	30 Minuten
Kapitel	2.2.2
Benötigtes Material:	Übungsblatt 2.2.2
Vorgehen:	Auf dem Übungsblatt bei jeder Kl.-Äußerung die Selbstexplorationsstufe (1 bis 9) siehe Buch, S. 22, einraten, und dies in Stichworten begründen können (kann, aber muss nicht unbedingt mitnotiert werden). Bei Gruppen: Danach die Ratings vergleichen.
Beobachtungsaufgabe der TN:	
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	Wichtig: Jede Person sollte ihr Rating begründen. Es gibt nicht wirklich ein richtig oder falsch, wichtig sind die jeweiligen Begründungen.
Input/ergänzend	Später können zu den Kl.-Äußerungen empathische Reaktionen formuliert werden, siehe Kap. 3.

© IGB – Institut für Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung Stuttgart

Übungsblatt 2.2.2: Acht Kl.-Äußerungen. Auf welcher Selbstexplorationsstufe ist die Person im Moment?	
	Selbstexplorationsstufe:
Fall 1: 23jährige Frau	
Was auch immer bei dieser Party so getuschelt und gewitzelt wurde, das ging ja ..., ich war mit meinen Ohren wirklich überall, ... wie es ist, das war dann manchmal gemurmelt, nicht richtig zu verstehen. Doch immer hab ich gedacht, die meinen mich, die kichern still über dich, weil, - ich bin nicht gesprächig, hab da echt kaum was gesagt, ... das lag alles quer in mir.	
Fall 2: 26jährige Studentin	
Während des ganzen Bachelorstudiums hab ich immer an all diesen Lehrveranstaltungen teilgenommen, immer glaub ich, einmal hatte ich nen Leistenbruch, aber sonst. Und immer alles mitgeschrieben, ich habe total viele Ordner mit Aufschrieben. Aber ich weiß jetzt nichts. Jetzt in der Lerngruppe denke ich, die anderen waren viel lockerer und haben oft gefeilt, und die wissen aber mehr als ich, ich hab nur alles in den Ordnern.	
Fall 3: 30jähriger Mann	
Ich ordne mich viel zu sehr unter, wenn sie eine klare Meinung sagt, verlier ich mich irgendwie, also, ... ich wusste was gut wäre, aber, es ist weg, ich weiß die Argumente noch, aber, - und ich fühl selbst das ihr Ding dann so ok ist. Und dann denkt es in mir viel – aber es kommt nicht raus.	
Fall 4: 48jährige Frau	
Ich habe, als dieses Meckern über meine Arbeit dann so losging, wirklich meine Meinung gesagt, ich war ganz klar, ich war getuned, ... schon, aber auch ruhig, bin lässig so Richtung Tür und dann draußen, nicht mal die Tür, also so, nicht mal zugeknallt, ganz cool zugemacht.	
Fall 5: 37jähriger Mann	

Es ist ein nebenher und nebenan. Jeder sein Ding, ... läuft ganz gut, ich bin zufrieden, und dann geht mal nichts mehr, komme morgens nicht in Gänge, ich weine plötzlich, kenn mich nicht wieder, ich kippe irgendwie, ich will sie hier haben, Kopf in den Schoß, nur einkuscheln,... ja, - genau, verschmelzen will ich, in den Bauch, ... Schutz, Baby sein.	
Fall 6: 43jähriger Mann	
Ich sehe auch nicht was es da zu bereden gäbe, das geht mit dieser Mitarbeiterin nicht, es hat keinen Sinn, und das perfideste ist ja, die kommt am nächsten Tag einfach nicht und fährt stattdessen zum Schwerbehinderten-Beauftragten der Landesregierung, das hat sie schon mehrmals gebracht.	
Fall 7: 47jährige Frau	
Ich bin auch früher schon einmal fremd gegangen, - also nicht dass ich pietistisch wäre oder so, also ich kenn das echte Leben, also ich musste da aber hin wo ich da doch den Zettel mit der Adresse gefunden hatte. Das war schon eine Erfahrung, meinen Mann so quasi in Flagranti mit dieser Tussi, die haben schon geguckt.	
Fall 8: 35jährige Frau	
irgendwie kann ich keine Prüfungen mehr ertragen, das war, ... sehen sie, - genug in meinem Leben. Ohne sowas, also, - Ich weiß es wäre wichtig aber ich kann's einfach nicht mehr angehen.	