

# AOC

## *Übungen zum Einfühlen*

### **Umformulieren**

Bitte formulieren Sie die folgenden Begriffe um. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen einem Fernfahrer gegenüber, dem Sie die Begriffe erklären wollen.

Die Kriterien, nach denen Sie die Begriffe umformulieren sollen, sind:

- einfache Wortwahl
- konkretes Anführen von Beispielen
- systematischer Aufbau
- anschaulich-bildhafte Sprache
- ein/zwei Sätze

### ***Begriffe***

1. Komplex
2. Verstehen
3. Monotonie
4. Glück
5. Autonomie
6. Toleranz
7. Angst
8. Partizipation
9. Verantwortungsbewusstsein
10. System
11. Führung
12. Freiheit
13. Einsicht
14. Unbewusst
15. Intuition
16. Vernunft
17. Instinkt
18. Spontan
19. Entscheidungsstärke
20. Flexibel
21. Identifizieren
22. Loyalität
23. Verbindlich
24. Paradox
25. Qualität
26. Controlling

## Satzanalyse

Bitte analysieren Sie die folgenden zehn Sätze, wie folgt:

1. Analysieren Sie nach Art der Gefühle: Dominanz-Unterwürfigkeit und Angenehm-Unangenehm(s. Klassifikationsschema der Gefühle)
2. Analysieren Sie die einzelnen Wörter
3. Analysieren Sie die Satzteile

Zum Beispiel: „Ich fühle mich nicht besonders gut“

1. Analyse nach Art der Gefühle: Dominanz – Unangenehm

2. Analyse der einzelnen Wörter:

Ich

Gesprächspartner spricht von sich

fühle

Gesprächspartner spricht von einem augenblicklichen Gefühl

mich

Gesprächspartner spricht von sich

nicht

Gesprächspartner verneint etwas; allein keine Information

besonders

Intensitätswort; alleine keine Information

gut

Qualitätswort; alleine keine Information

3. Analyse der Satzteile:

fühle mich nicht

Gesprächspartner verneint ein Gefühl; er vermisst ein anderes Gefühl

nicht besonders gut

die Qualität wird in der Intensität gekennzeichnet

fühle mich nicht besonders gut

Gesprächspartner spezifiziert den Gefühlszustand; benennt das vermisste Gefühl; gibt die Intensität dieses Gefühlszustandes an

# AOC

## Synonyme

„Bitte formulieren Sie je drei Synonyme für die folgenden Begriffe“:

z.B.: ärgerlich sein – wütend sein, aufgebracht sein, in Rage sein, an die Decke gehen, völlig aus der Fassung geraten.

1. ärgerlich sein
2. zufrieden sein
3. sich geborgen fühlen
4. ängstlich sein
5. sich betrogen fühlen
6. sich allein fühlen
7. sich zurückgewiesen fühlen
8. Beklemmung verspüren
9. mutig sein
10. stolz sein
11. bedrückt sein
12. unsicher sein
13. nichts leisten können
14. zärtlich sein
15. dankbar sein
16. herzlich sein
17. hoffnungsvoll sein
18. völlig leer sein
19. Schmerz verspüren
20. träge sein
21. sich ausgelacht fühlen
22. sich unbehaglich fühlen
23. Stimmungsschwankungen verspüren
24. sich impotent erleben
25. sich anders als andere erleben
26. Komplexe haben
27. Hemmungen haben
28. Minderwertigkeitsgefühl haben
29. Angst erleben
30. Vaterbindung haben
31. Abhängigkeit erleben
32. Hilfsbedürfnis verspüren
33. Ekel verspüren
34. Antipathie zeigen
35. Verstand demonstrieren
36. neurotische Symptome erleben
37. Frustration ertragen
38. Machtkämpfen ausgeliefert sein
39. Stress ausgesetzt sein
40. bei Aufregung Magenkrämpfe kriegen
41. kein Zeitempfinden haben
42. Dominanz zeigen
43. Erfolgserlebnisse haben
44. eine Rolle spielen
45. Kontaktstörungen haben
46. den Überblick verlieren
47. kein Engagement entwickeln
48. in Unfrieden leben
49. innere Spannungen verspüren
50. einen Entwicklungsrückgang erleben

## Synonyme, Antonyme, Wünsche

„Bitte formulieren Sie nacheinander zu jeder, der folgenden Äußerungen drei Antworten.

1. als Synonym
2. als Antonym
3. als Wunsch

Gehen Sie dabei auf den inneren psychischen Zustand des Gesprächspartners ein.

Z. B.: „Ich bin einfach zu höflich.“

1. *Antwort als Synonym*

„Sie finden, Sie sind einfach zu formell.“

2. *Antwort als Antonym*

„Sie können sich nicht frei äußern.“

3. *Antwort als Wunsch.*

Sie möchten sich mal gerne gehen lassen.

- |  |   |
|--|---|
| 1. Sie hat mich überrumpelt.                                 | 21. Wenn der mich so anguckt, werde ich ganz klein.                 |
| 2. Dann haben Sie mich nicht mehr begrüßt.                   | 22. Diese Typen mit Glatzen.  |
| 3. In Gesellschaft kriege ich kein Wort raus.                | 23. Aber wer ist denn schon glücklich?                              |
| 4. Die Weiber sind doch alle gleich.                         | 24. Ich arbeite eben mehr als andere Leute.                         |
| 5. ...und meine Mutter schimpft dann immer.                  | 25. ... und dann überkommt mich plötzlich wieder diese große Leere. |
| 6. Ich weiß genau, was sie dann sagt.                        | 26. Ohne meine Schwester wäre ich sowieso verloren.                 |
| 7. Bei Lärm fange ich an zu zittern.                         | 27. Ich weiß immer nicht, was ich sagen soll.                       |
| 8. Bei Frauen kriege ich immer einen roten Kopf.             | 28. ... und dann hat es wieder nicht geklappt.                      |
| 9. So bin ich doch nur fünftes Rad am Wagen.                 | 29. In dieser Unsicherheit komme ich einfach nicht zum Denken.      |
| 10. Diese ewigen Reibereien halte ich nicht länger aus.      | 30. Diese Kleidung finde ich einfach unanständig.                   |
| 11. Auf so einer Party kann ich richtig aus mir herausgehen. | 31. Montag ist immer der schlimmste Tag.                            |
| 12. Bei anderen geht das viel schneller.                     | 32. Bei meiner Freundin bin ich wirklich zu Hause.                  |
| 13. Ich bin trotzdem hingegangen.                            | 33. Das verstehe ich selbst nicht.                                  |
| 14. Ich bekomme feuchte Hände.                               | 34. Jeden Tag dasselbe.   |
| 15. Vor einer wichtigen Sache kann ich nicht einschlafen.    | 35. Und dann die Angst vor meinem Vater.                            |
| 16. Da habe ich mich richtig danebenbenommen.                | 36. Vielleicht geht ja noch alles gut aus.                          |
| 17. Wenn ich da anfangen, reicht es mir schon wieder.        | 37. Im Grunde liegt mir diese Tätigkeit gar nicht.                  |
| 18. Die anderen können es einfach immer besser.              | 38. Bei Katzen kriege ich immer Asthma.                             |
| 19. Keinen Tag kann ich ausschlafen.                         | 39. Da bin ich total verkrampft im Restaurant.                      |
| 20. Dieses Einerlei macht mich noch ganz verrückt.           | 40. Meine Mutter kann mich einfach nicht verstehen.                 |

# AOC

## **Emotionalen Zustand benennen**

„Sie erhalten nachfolgend 30 Äußerungen unterschiedlicher Länge. Bitte bearbeiten Sie die Äußerungen wie folgt:

1. Erkennen und Benennen Sie alle inneren psychischen Zustandsbilder, die in der Äußerung zum Ausdruck gebracht werden.
2. Fassen Sie die einzelnen inneren psychischen Zustandsbilder zu einem (dem vorherrschenden) Zustandsbild zusammen.
3. Formulieren Sie eine entsprechende Antwort.

# AOC

1. Denn das entwickelt sich ganz sukzessiv. Das ist unaufhaltsam. Das ist ganz fürchterlich.
2. Ich meine, ich seh zwar ein, dass wenn... wenn man so ein Fremdwort gebraucht, das ...das man falsch schreibt...Das ist wirklich ein ziemliches Armutszeugnis. Das geb´ ich zu. Aber...äh...die Wichtigkeit, die Relevanz, die lag ja ganz woanders. Nicht, dass man das richtig schreibt, sondern dass man es richtig anwendet, im richtigen Zusammenhang, nicht?
3. Nur wenn es möglich wäre, möchte ich einmal von den Zigaretten wegkommen. Denn ich habe eigentlich keine Lust, jahrelang zu rauchen, obwohl der Arzt mir bestätigt hat, ich sei kerngesund.
4. Ja-Ja. Jetzt such´ ich immer noch nach...nach einer ganz originellen Kleinigkeit, die nicht viel kostet. Aber...also überhaupt nicht viel kostet...Aber die muss originell sein. Bloß, hab´ ich noch nicht gefunden.
5. Wir kennen uns seit acht Jahren. Und wir haben zwischenzeitlich immer die Absicht gehabt, uns zu trennen ... Dann ist doch nichts daraus geworden, weil ich mich nicht getraut habe.
6. Ich bin nicht in der Lage, mich für eine Sache zu entscheiden und dann dabei zu bleiben. Das gilt für die Berufssituation, für meine Interessengebiete und intimen Verhältnisse.
7. Mhm. Ja. Das hat mich da am meistern gewundert, dass ich den vorher ein-... ganz anders eingeschätzt habe, nicht? Mag sein, dass das vielleicht auch eine Ausnahmesituation ist. Dass der so einen besonderen Tag hatte. Dass der das ganz anders sah, als ich das gesehen habe, nicht?
8. Und hinterher war das «Gesamterlebnis» wieder sehr schön. Obwohl die augenblicklichen Phasen sehr angespannt waren.
9. Was mich am meisten ärgert, das ist, wenn die Leute nun so was machen. Das heißt, wenn die einem praktisch...so, so – wie kann man sagen – dass die einen so hinters Licht führen. Und sie sehen, dass man dabei so down geht. Dann freuen sie sich ja noch mehr. Und ich selbst bring einfach keine Kraft auf, so halbwegs die Leute vor ihrer Freude zu bewahren und die Sache anders aufzunehmen, als sie es erwartet hätten, nicht?
10. Ja, genau,... Es läuft manchmal soweit, dass ich... ihm einfach aus dem Weg gehe. Zum Beispiel, wenn er dann irgendwie auftaucht und ich sowieso im Begriff war, irgendwie wegzugehen ... ich dann auch verschwinde. Es kommt da irgendwie überhaupt nicht zu einem Gespräch oder so. Das vermeide ich selber.
11. Ja. Da ist wieder das Gefühl, dass ich nicht durchhalte. Sobald eine größere Schwierigkeit kommt, bin ich wie gelähmt.
12. Immer diese ewigen Überstunden meines Mannes. Der hat wahnsinnig wenig Zeit. Überhaupt nicht für die Dinge, die ich als wichtig empfinde.
13. Ja. Ja. Genau. Sonst hätt´ er ja schon vorher mit mir gesprochen. Wenn er nur gesagt hätte: „Nun haben Sie ein Alter erreicht.“ Das wäre vielleicht angebrachter gewesen. Vielleicht hat es´s ja so gemeint. Aber dann hätte er es sagen können.

# AOC

14. Und dass ich eben eine ziemlich lange Anlaufzeit gebrauche, bis ich alles begriffen habe. Das ist natürlich auch für Leute, die mit mir zusammenarbeiten nicht sehr angenehm.
15. Nein. Nicht das Pensum für den Tag. Das übersehe ich schon. Das schaffe ich. Nein. Überhaupt...im ganzen... Vielleicht ist das Angebot rundherum zu groß.
16. Einerseits wird das alles furchtbar beobachtet und beachtet, was ich tue; andererseits wird das nicht richtig respektiert, was ich tue.
17. Ich mache immer den Anfang. Ich bin immer mit starkem Impuls dabei. Und das hört dann spätestens nach einem Vierteljahr dann wieder auf ... Und dann regt mich das alles so fürchterlich auf.
18. Bei mir scheint das ja genauso zu sein. Wenn sich eine dauerhafte Bindung abzuzeichnen beginnt, kriege ich es mit der Angst.
19. Komischerweise, wenn ich aus mir rausgegangen bin, ist das ein sehr befreiendes Gefühl.
20. Ja. Ich selbst könnte das wahrscheinlich nicht ändern. Was bloß unwahrscheinlich drückt, diese ... ja ... diese... Man fühlt sich so leer. So inhaltslos.
21. Im Augenblick bestimmt. So ähnlich ... Ja, das ist mehr oder weniger im Augenblick so was wie Existieren. Aber mehr auch nicht.
22. Damit habe ich nicht gerechnet. Da hab ich nicht einmal im Traum daran gedacht, daß mir das gesagt wird, dass ich jetzt nicht mehr arbeiten darf.
23. Diese Unruhe, die ist ja nicht immer da. Die kann man nicht auf Kommando herbeizaubern und zerlegen.
24. So hat sich das immer hin und her geschaukelt. Dann war sie völlig verzweifelt, wenn ich nicht mehr wollte, und umgekehrt. Und wir fanden immer beide, wir könnten das dem andern doch nicht antun.
25. Ich kenn´ die Typen so noch von früher. Und ich weiß, wie ich mal mit ihnen geredet habe ... Und heute ... Das ist irgendwie ´ne Bodenverschiebung.
26. Sobald irgendwo ein Problem auftaucht, dann bohre ich überall nach und versuche es zu lösen. Und dabei habe ich oft den Eindruck, dass der Aufwand sich nicht lohnt.
27. Ja. Das kann mich auch furchtbar aus der Bahn werfen. Er wirft mir vor, dass ich keine Zeit für ihn hätte. Das verletzt mich so, denn... Warum denn...?
28. Das schlimmste ist, dass ich fortwährend dasitze und über mich selbst nachgrüble. Also das ist ... das ist eine gewisse Rücksichtslosigkeit den anderen gegenüber.
29. Ich kann mir nicht helfen. Ich kann das nicht. Ich kann doch nicht sagen, dass die hier nicht mehr arbeiten dürfen.
30. Nun, irgendwie hab ich so das Gefühl, dass das von mir verlangt wird. Aber keiner hat es mir direkt gesagt. Doch einer muss es ja machen. Doch warum ich?

# AOC

## **Aktuelle Befindlichkeit**

Aufgabe: Jeweils zwei Teilnehmer A und B äußern sich nacheinander über ihre aktuelle Befindlichkeit, wobei zuerst A spricht und B entsprechend den Gesprächskriterien darauf eingeht.

Diese Übung kann auch als Gruppengespräch durchgeführt werden: jeder Teilnehmer soll über seine aktuelle Befindlichkeit sprechen, jeder der antwortet, soll dies nach den Gesprächskriterien tun. Zwei Teilnehmer spielen Beobachter und melden ihre Einschätzungen der Gruppe zurück.



# AOC

## Ich-Wechsel

### *Aufgabe/Anleitung:*

Ein Teilnehmer schildert ein ihn persönlich betreffendes Thema und bittet zu einem bestimmten Zeitpunkt, einen anderen Teilnehmer, das Thema gefühls- und erlebnismäßig in seinem Sinne fortzusetzen. Das setzt voraus, dass der Zeitpunkt der Gesprächsweitergabe so gewählt ist, dass der Partner auch noch das Thema gefühls- und erlebnismäßig fortsetzen kann. Im Anschluss an die Fortsetzung gibt der erste Teilnehmer dem Partner ein Feedback, ob er sich verstanden gefühlt hat und das Thema gefühls- und erlebnismäßig richtig weitererzählt worden ist.

Die Gruppe wird in zwei Untergruppen A und B aufgeteilt. Jedem Teilnehmer der Gruppe A wird ein Teilnehmer der Gruppe B zugeordnet. Die Mitglieder der Gruppe A diskutieren über ein sie persönlich betreffendes Thema. Die B-Teilnehmer haben die Aufgabe, sich in ihre Partner aus der Gruppe A gefühls- und erlebnismäßig hineinzusetzen, gleichsam ihr «anderes Ich» zu sein. Nach ca. 15 Min. übernehmen der B-Partner die jeweilige Partnerrolle und diskutieren ganz im Sinne ihres Partners das begonnene Thema weiter. Nach weiteren 15. Min. können die Gruppen getauscht werden.

Zum Schluss findet eine Auswertung statt: Jeder Teilnehmer äußert sich dazu, ob er sich von seinem Partner verstanden gefühlt hat und das Thema gefühls- und erlebnismäßig richtig weitererzählt worden ist.

# AOC

## Feedback

### *Aufgabe/Anleitung:*

Jeder Teilnehmer soll allen anderen Teilnehmern der Zahl (max. drei) und dem Gewicht nach ein ausgeglichenes positives wie negatives Feedback zurückspiegeln. Zurückgemeldet kann z. B. werden, inwieweit sich jemand akzeptiert bzw. nicht akzeptiert fühlt, oder in den Übungen verstanden bzw. nicht verstanden etc. Findet ein Teilnehmer z.B. nur ein negatives Beispiel, soll er auch nur ein positives nennen. Der Angesprochene soll entsprechend den Gesprächskriterien darauf antworten.