

FINGERKARTE

GEDANKEN UND BEWERTUNGEN DESSEN WAS ICH BEOBACHTE

**SELBST
E
M
P
A
T
H
I
E**

Bewusste Absicht mit sich selbst zu verbinden

BEOBACHTUNG

Was ist passiert? (nur Fakten)

GEFÜHL

Wie fühle ich mich jetzt deswegen?

BEDÜRFNIS

Was brauche ich JETZT?

BITTE

Was ist meine aktuelle Handlungs- oder Verbindungsbitte?



AUFRICHTIG AUSDRÜCKEN

Bewusste Absicht sich mit dem Anderen zu verbinden

Wenn ich **HÖRE, SEHE, SCHMECKE, TASTE, RIECHE**, oder mich erinnere

hören, sehen, schmecken, tasten, riechen, ...

FÜHLE ICH (MICH) ...

Weil ich ... (Bedürfnis) brauche

Wärst du bereit,

1. mir zu sagen wie du dich fühlst, wenn du das hörst?
2. mir zu sagen, was du gehört hast was ich gesagt habe?
3. ... [**zu machen**]? (konkrete Handlung)



EMPATHISCH EMPFANGEN

Bewusste Absicht sich mit dem Anderen zu verbinden

Wenn du **HÖRST, SIEHST, SCHMECKST, TASTEST, RIECHST**, oder dich erinnerst

hören, sehen, schmecken, tasten, riechen, ...

FÜHLST du (DICH) ...?

Weil du ... (Bedürfnis) brauchst?

Möchtest du, dass

1. ich **dir sage**, wie ich mich fühle?
2. ich **dir sage**, was ich gehört habe?
3. ich ... [**mache**]? (konkrete Handlung)

FINGERKARTE – ANWENDUNG

Wenn ich mich in der Angst von Gedanken, Bewertungen und Geschichten verfange, sage ich mir was ich wirklich beobachte. Ich folge der Fingerkarte um das zu entwirren, finde meinen Weg nach Hause und die Verbindung zurück zu meinem Herzen.

1. Ich beginne mit Selbstempathie
 - a) Mir wird bewusst, dass einige unangenehme Gefühle aufkommen. Ich spüre einige Gedanken, die mir durch den Kopf gehen, die mit diesen Gefühlen verbunden sind.
 - b) Ich spreche diese Gedanken laut aus oder schreibe sie nieder. (Das ist der Beginn der Selbstempathie; Erkennen was ich mir erzähle).
 - c) Ich nenne die Fakten, was passiert ist, indem ich ohne INTERPRETATION sage was ich BEOBACHTETE.
 - d) Ich gehe dann in mich und verbinde mich mit dem aktuellen Gefühl. Gefühle können folgendermaßen wahrgenommen werden:
 - i. Körperliche Empfindungen, z.B. ein Knoten im Magen, Verspannungen meiner Nackenmuskeln, Hitze, Druck, Vibration, Zittern, etc.
 - ii. Emotionen, z.B. traurig, entmutigt, fröhlich, verwirrt, etc (siehe Gefühlsliste)
 - e) Gefühle verweisen auf ein Bedürfnis welches erfüllt oder nicht erfüllt wurde. Was ist mein aktuelles Bedürfnis oder Wertvorstellung? (siehe Bedürfnisliste)
 - f) Ich nehme mir einen Moment Zeit um mich mit diesem Bedürfnis zu verbinden, zu schätzen und es anzunehmen.
 - g) Ich frage mich ob da eine Bitte ist, die ich mir selber stelle – sei es für eine Handlung oder für eine Verbindung.
2. Nachdem ich die Verbindung, mittels der Selbstempathie, zu mir geschaffen habe und wenn ich bereit bin mich auf die andere Person einzustellen, wähle ich entweder aufrichtig zu erklären was gerade in mir lebendig ist, oder ich wähle empathisch auf den Anderen einzugehen um zu hören was lebendig im Anderen ist.
3. Ich lasse es fließen, zwischen (a) Selbstempathie, (b) aufrichtig ausdrücken was lebendig ist in mir und (c) empfangen was lebendig im Anderen ist, um eine echte Herz zu Herz Verbindung herzustellen. Erst nach so einer Verbindung wende ich mich der Lösungsfindung zu.