

WERT- SCHÄTZUNGSDIALOG

Pivi Scamperle | Coaching & Beratung | Cadolzburg | April 2020

Weitere Zeichen
der Wertschätzung

Ein Lächeln

Ein Kompliment

Eine Handreichung

Eine Umarmung

Eine Kommunikation auf
Augenhöhe

Ein (Liebes)-Brief

Kleine Geschenke

Eine Überraschung

WERTSCHÄTZUNGS – DIALOG | COUPLE DIALOG

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“

(Virginia Satir)

Dafür ist es wichtig mit meinem Partner im **Hier und Jetzt** zu sein.

Im hier und jetzt erfüllt mein Partner ein Bedürfnis für mich (z.B. sich sehen fühlen, Respekt, Akzeptanz) genau in der Weise wie es für mich stimmig ist und in der Vergangenheit nicht, so dass jetzt dieses gute Gefühl entsteht. Sollte es eine Vermischung / Verwechslung mit der Vergangenheit geben (Filter), ist der Wertschätzungsdialog eine Möglichkeit, den vorhandenen Filter wieder zu entfernen.

WIE FÜHRT MAN EINEN WERTSCHÄTZUNGSDIALOG?

Phase 1: Die Einleitung und Verhandlung

„Ich habe eine Wertschätzung für Dich.“

„Passt das jetzt für Dich?“ – „Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?“

Gern auch ein zweites Mal überprüfen ob es ein guter Zeitpunkt ist.

Phase 2: „In der Begegnung mit Dir...“

Ich formuliere meine Wahrnehmung, mein Gefühl, dass ich in der Begegnung mit meinem Gegenüber jetzt habe.

Phase 3: Verbindung zur Geschichte

„In der Begegnung mit Dir ist etwas für mich ganz großartig.“

Ich erläutere **meine** Geschichte dazu und beschreibe, woher dieses Gefühl kommt.

Mit einer Handbewegung, die nach hinten greift, mache ich den Bezug noch mal sichtbar.

Wichtig ist, den Bezug zur Vergangenheit zu lösen und den Filter aus der Beziehung zu nehmen. Damit ist Begegnung im Hier und Jetzt möglich.



[Klicken Sie hier, um eine Beschriftung hinzuzufügen]

EIN BEISPIEL FÜR EINEN WERTSCHÄTZUNGSDIALOG:

Dialog mit meinem Partner zum Thema „Lieblingsspeise“

Phase 1: Die Einleitung und Verhandlung

Sie: „Ich habe eine Wertschätzung für Dich.“ „Passt das jetzt für Dich?“ – „Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?“

Er: „Ja, sehr gerne. Es passt jetzt der sehr gut.“

Phase 2: „In der Begegnung mit Dir...“

Sie: „Immer, wenn Du mir meine Lieblingsspeise machst, empfinde ich eine kindliche Freude.“

„Ich mag dann selbst gar nicht mehr wie vereinbart beim Kochen mithelfen, sondern bin ganz aufgeregt und unkonzentriert.“

Phase 3: Verbindung zur Geschichte

Sie: „In der Begegnung mit Dir in diesem Moment, ist etwas für mich ganz toll. Ich erlebe die Momente mit meinem Großvater.“

(Handbewegung nach hinten, um den Bezug zur Vergangenheit sichtbar zu machen)

„Mein Großvater hat mir oft mein Lieblingsgericht gekocht während ich in der Küche saß und Hausaufgaben machte. Ich beeilte mich immer, um schnell fertig zu werden. Dann gab es endlich die geliebten Apfelpfannkuchen.“

Er: „Ich danke Dir, dass Du das mit mir teilst.“

Sie: „Ich möchte heute diesen Filter lösen, damit ich Dich und deine Arbeit in diesem Moment wahrnehme und schätze.“ Ich möchte Dich als mein Mann wahrnehme, der mir als seine Frau meine heutige Lieblingsspeise kocht. „Ich danke Dir für diese Erkenntnis.“ Meine Welt ist ein besserer Ort, weil Du da bist.“

Er / Sie: Umarmen sich.

Viel Freude beim wertschätzenden Dialog mit deinem Gegenüber.

Pivi Scamperle

*„Worte haben keine Energie, solange sie kein Bild auslösen.“
(Virginia Satir)*
