

## „Giraffentanzparkett“ (Selbstempathie)

Der Lehrer die Lehrerin begleitet bei der Selbstklärung durch Aktives Zuhören und Fragen und unterstützt die Erarbeitung der einzelnen Schritte.

Die laminierten Karten werden auf dem Boden ausgebreitet und von Fallgeber durchschritten. Dies dient dem „Bewusst-werden“ und unterstützt beim Verinnerlichen der 4 Schritte

### Ablauf

1. Kurze Schilderung des Anlasses (Konflikt, destruktive Situation)
2. „Aufdröseln der Situation mit dem Lehrer / Leherin:
  - a. **Beobachtung**
  - b. damit verbundene Gefühle
  - c. zugrunde liegende, unerfüllte Bedürfnisse
  - d. einer Bitte zur Erfüllung der Bedürfnisse
3. Kommen Gedanken von Schuldzuweisungen, Anklage, Abwertung etc. auf, können auch diese ausgesprochen werden. Genieße dieses „Wolfstheater“ auf seinen eigenen Platz und kehre wenn du bereit bist, wieder auf das Giraffentanzparkett zurück.
4. Wenn du Dir über Deine Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und Bitte klar bist, spreche sie aus und **richte dabei Deine Worte an Deinen** (hier nicht anwesenden) **Konfliktpartner**

Bitten / Wunsch
Bedürfnisse / Interessen
Gefühle
Beobachtung
2d Bitten / Wunsch
2c Bedürfnisse / Interessen
2b Gefühle
2a Beobachtung
1 Anlass

**4** den Konflikt laut an- bzw. aussprechen

**3**  
**Wolfstheater**