Supervision · Einzelarbeit

Der Satz, der sitzt

Trigger in der Beratung – was mich piekst und warum

15 Minuten Einzelarbeit. Das Blatt bleibt bei Ihnen – geteilt wird später nur **Schritt 4**.

1 · Eine Szene, kein Thema

Eine konkrete Situation der letzten Wochen, in der ein Klient Sie geärgert hat.

2 · Der Wortlaut

Was wurde **genau** gesagt? Wörtlich, nicht zusammengefasst.

3 · Woran ich es gemerkt habe

Was ist körperlich passiert? Was wollte ich tun oder sagen?

4 · Die unterstellte Behauptung ★

Mit dieser Aussage hat der Klient über mich behauptet, dass ich …

Beispiele: … nicht qualifiziert bin. … zu jung bin. … austauschbar bin.

5 · Der wunde Punkt

Das trifft mich, weil es an … rührt. Wann habe ich das schon einmal gehört?

6 · Die andere Seite

Angenommen, er meinte es **nicht gegen Sie**: Wovor schützt er sich? Was braucht er?

7 · Der Satz, der mir gefehlt hat

Eine Antwort, die sich weder rechtfertigt noch den Klienten abwertet.

Sebastian Flack Systemische Beratung · Supervision · Coaching
Ruhrstraße 141, 44869 Bochum · info@sebastianflack.de
www.sebastianflack.de