



Downloadmaterialien zum Buch

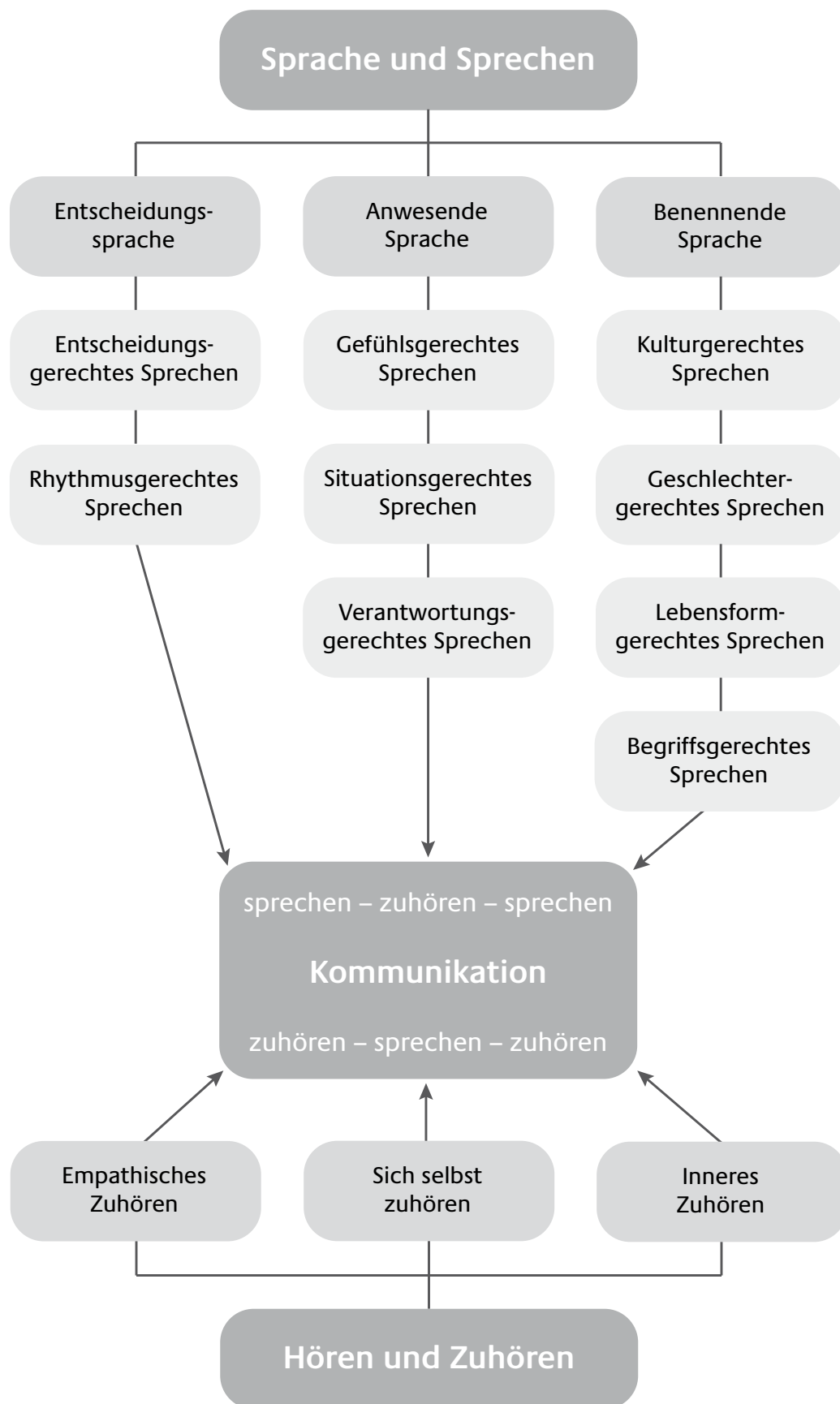


Cornelia Schinzilarz
**Gerechtes Sprechen: Ich sage,
was ich meine**
Das Kommunikationsmodell in der
Anwendung
2. Auflage
ISBN 978-3-407-36583-5
© 2016 Beltz Verlag · Weinheim und Basel
www.beltz.de

Inhalt

Systematik des Gerechten Sprechens	2
Das Fünf-Phasen-Modell – Ein Überblick	3
Das Zuhörraster der Gerechten	
Erinnerungsarbeit	4
Die Erinnerung von Claudia	5
Strategisches Sprechen im Überblick	7
Fragen in der Systematik des Strategischen Sprechens	8
Das Fünf-Schritte-Programm im Überblick	10
Auseinandersprechen von Situationen	11
Übersicht Verantwortungsgerechtes Sprechen	12
Vorgehen im Kulturgerechten Sprechen	14
Der Zuhörprozess im Überblick	15
Bewusstsein – Untergewusstsein – Unterbewusstsein	16
Glossar des gerechten Sprechens	17

Systematik des Gerechten Sprechens



Das Fünf-Phasen-Modell – Ein Überblick

Erinnern

Die Erinnerung wird aufgeschrieben. Dafür gibt es zehn Minuten Zeit. Oder diese Verschriftlichung wird als Hausaufgabe gegeben. Die Erinnerung wird in der dritten Person erzählt und der Protagonistin wird ein Name geben.

Die Erinnerungen werden vorgelesen. Die lesende Person hört sich selbst beim Lesen zu.

Die beratende Person hört anhand des Zuhörers zu. Sie macht sich gegebenenfalls Notizen.

Auseinandersprechen

Die Abwesenheiten werden nachgefragt. Die Handlungsfolge miteinander angeschaut und die Ressourcen werden zurückgemeldet.

Erkennen

Denkmuster und Bewertungszusammenhänge werden erkannt und analysiert.

Neu erschaffen

Aufgrund der Ergebnisse wird die Erinnerung neu geschrieben. Vielleicht wird darauf aufbauend ein anderes Denkmuster oder ein neuer Bewertungszusammenhang notwendig. Diese werden dann entwickelt.

Verinnerlichen

In den kommenden vier Wochen wird diese neue Erinnerung regelmäßig gelesen und erzählt. Bei neuen Denkmustern und Bewertungszusammenhang werden diese regelmäßig erinnert. Mindestens jedes Mal, wenn die Erinnerung gelesen wird.

Erkenntnisse daraus werden notiert und reflektiert.

Das Zuhörraster der Gerechten Erinnerungsarbeit

.....
 (Name der erinnernden Person)

Gefühle der erinnernden Person – Gefühlswörter zuhören		Handlungen der erinnernden Person – Verben zuhören			Ressourcen der erinnernden Person – Selbstbeschreibungen zuhören	
anwesend	abwesend	anwesend	abwesend	Zwangsbegriffe	gehört	herausgehört

Die Erinnerung von Claudia

Verdeutlichen wir nun das Fünf-Phasen-Modell der Gerechten Erinnerungsarbeit an einem weiteren Beispiel. Dafür hören wir Claudia mit einer Geschichte aus ihrer Kindheit.

Erinnern

Claudia, eine 50-jährige, sehr ernste, in sich gekehrte Frau erzählt: Bis ich zwölf Jahre alt war, musste ich viel lachen und musste immer zappeln. Heute würde man sicher Ritalin verschreiben. In einem Fach, es war Deutsch, hat ein Lehrer zu mir gesagt: Wer zu viel lacht, der wird hässlich und bleibt auch immer hässlich. Und du bist schon ganz hässlich. Seit dem lache ich nicht mehr und hässlich bin ich trotzdem.

Auseinandersprechen

Fragen für Claudia:

- Wer war verantwortlich für das Lachen und Zappeln?
- Was war so toll am Lachen und Zappeln?
- Was haben Sie denn gemacht, als Sie nicht mehr gelacht haben?

■ Das Zuhörraster der Gerechten Erinnerungsarbeit

Claudia

Gefühle der erinnernden Person – Gefühlswörter zuhören		Handlungen der erinnernden Person – Verben zuhören			Ressourcen der erinnernden Person – Selbstbeschreibungen zuhören	
anwesend	abwesend	anwesend	abwesend	Zwangsbegriffe	gehört	herausgehört
		lachen zappeln	lache nicht mehr	muss lachen muss zappeln	lachen zappeln hässlich	

Hören wir die Antworten von Claudia: Natürlich war ich verantwortlich für mein Lachen. Deshalb konnte ich überhaupt damit aufhören. Was habe ich gemacht? Ich war ernst, habe mich in die Schule vertieft. Dem Lehrer habe ich es gezeigt. Ich habe das beste Abitur gemacht, studiert und habe heute meine eigene Apotheke. Doch alles ist immer so wahnsinnig ernst.

Gehört haben wir nun folgende Strategien von Claudia:

- Handlungsstrategie: Dem zeige ich es!
- Gefühlsstrategie: ernst und erfolgreich

Erkennen

- Denkmuster: Das, wofür ich verantwortlich bin, kann ich verändern.
- Bewertungszusammenhang: Mit Ernst und Ernsthaftigkeit werden Erfolge erreicht.

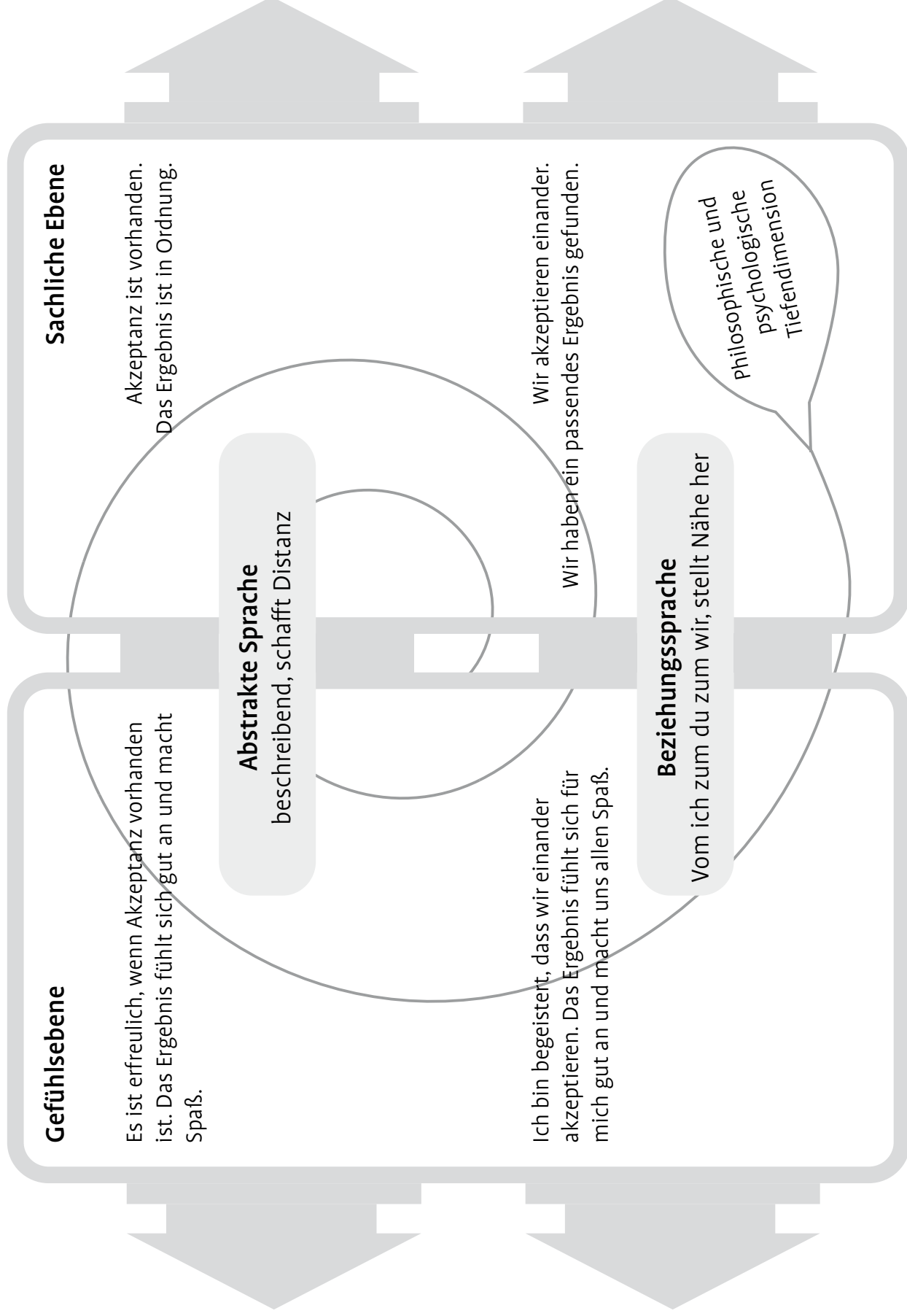
Neu erschaffen

Bis ich zwölf Jahre alt war, habe ich viel gelacht und gezappelt. Das hat mir viel Spaß gemacht. Ich erinnere mich gern daran, was ich alles erlebt habe. Viele Streiche habe ich auch gespielt und ich konnte andere so richtig zum Lachen bringen. Manchmal habe ich eine kleine Bühne aufgebaut, Sketche nachgespielt und neue erfunden. Dann war da ein Lehrer, der hat Deutsch unterrichtet. Und der hat gesagt, wer viel lacht, wird hässlich, und ich sei schon ganz hässlich. Dem habe ich es dann aber deutlich gezeigt. Ab da war ich ernst und habe mich auf die Schule konzentriert. Ich habe das beste Abitur gemacht, studiert und bin heute eine erfolgreiche, glückliche und gut aussehende Apothekerin. Ha – und ab jetzt lache ich wieder, so viel wie ich will. Da ich verantwortlich dafür bin, ob ich lache oder ernst bin, lache ich ab jetzt wieder mehr und mehr und auf jeden Fall dann, wenn ich will.

Verinnerlichen

Claudia hat diese Geschichte wieder und wieder gelesen und gelacht und gelacht und gelacht. Sie hat sich ihre Verantwortung für ihren Ernst und ihr Lachen zurückgeholt und kann es heute dann einsetzen, wenn das eine oder das andere passt. Sie ist ernst, wenn sie ernst sein will, und sie lacht, wenn sie lachen will. Und sie bringt wieder andere zum Lachen, wenn sie es will.

Strategisches Sprechen im Überblick



Fragen in der Systematik des Strategischen Sprechens (1/2)

■ Philosophische Fragen

Abstrakte Sprache: Gefühlsebene

Welche Gefühle beleben in diesem Moment freudig und entspannt den atmosphärischen Raum?

Wie wird der Generationenwechsel genussvoll gestaltet?

Wann wurden die Denkschubladen das letzte Mal liebevoll aufgeräumt?

Welche Ziele werden frohgemut mit dem Konflikt erreicht?

Abstrakte Sprache: Sachebene

Welche Gefühle wohnen in diesem Moment im atmosphärischen Raum?

Wie wird der Generationenwechsel gestaltet?

Wann wurden die Denkschubladen das letzte Mal aufgeräumt?

Welche Ziele werden mit dem Konflikt erreicht?

Beziehungssprache: Gefühlsebene

Welche Gefühle beleben deiner Meinung nach in diesem Moment freudig und entspannt den atmosphärischen Raum?

Wie gestaltet ihr den Generationenwechsel genussvoll?

Was denkst du, wann deine Denkschubladen das letzte Mal liebevoll aufgeräumt wurden?

Welche Ziele willst du frohgemut mit dem Konflikt erreichen?

Beziehungssprache: Sachebene

Welche Gefühle wohnen deiner Meinung nach in diesem Moment im atmosphärischen Raum?

Wie gestaltet ihr den Generationenwechsel?

Was denkst du, wann deine Denkschubladen das letzte Mal aufgeräumt wurden?

Welche Ziele willst du mit dem Konflikt erreichen?

Fragen in der Systematik des Strategischen Sprechens (2/2)

■ Psychologische Fragen

Abstrakte Sprache: Gefühlsebene

Mit welchen Gefühlen beleben die Anwesenden freudig und entspannt in diesem Moment den atmosphärischen Raum?

Wie gestalten die Einzelnen den Generationenwechsel genussvoll?

Wann wurden die eigenen Denkschubladen das letzte Mal liebevoll aufgeräumt?

Welche Ziele lieben es die Einzelnen für sich, mit dem Konflikt zu erreichen?

Abstrakte Sprache: Sachebene

Welche Gefühle wohnen in diesem Moment zwischen den Einzelnen und dem atmosphärischen Raum?

Wie gestalten die Einzelnen den Generationenwechsel?

Wann wurden die eigenen Denkschubladen das letzte Mal aufgeräumt?

Welche Ziele wollen die einzelnen für sich mit dem Konflikt erreicht?

Beziehungssprache: Gefühlsebene

Mit welchen Gefühlen belebst du freudig und entspannt in diesem Moment den atmosphärischen Raum?

Wie gestaltest du in Bezug zu den anderen den Generationenwechsel genussvoll?

Wann hast du das letzte Mal liebevoll deine Denkschubladen aufgeräumt?

Welche Ziele willst du liebend gern für dich mit dem Konflikt zu erreichen?

Beziehungssprache: Sachebene

Mit welchen Gefühlen wohnst du in diesem Moment im atmosphärischen Raum?

Wie gestaltest du in Bezug zu den anderen den Generationenwechsel?

Wann hast du das letzte Mal deine Denkschubladen aufgeräumt?

Welche Ziele willst du für dich mit dem Konflikt zu erreichen?

Das Fünf-Schritte-Programm im Überblick

Wahrnehmung: Zuhören, Sehen, Körperempfindung, Gefühle

Die Situation, die einer Veränderung bedarf, wird mit allen Dimensionen genau wahrgenommen und vertieft. Zudem trainieren und schärfen Sie und Ihre Klientinnen Ihre Wahrnehmung.

Gerechtes Sprechen: Gerechtes Zuhören mit dem Zuhörprozess.

Analyse: Benennen, was anwesend ist, Erfolge herauskristallisieren, Potenziale herausarbeiten, Gefühlsstrategien entdecken

Die Situation wird analysiert. Dabei sind die Potenziale im Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie bilden den Ausgangspunkt für weitere Erkenntnisse.

Gerechtes Sprechen: gesamt, insbesondere das Gefühlsgerechte Sprechen.

Erkenntnis: Fragen, Antworten, Hintergründe, Denken

Fragen und Antworten werden gefunden, begründet und durchdacht. Hier geht es um die Verantwortung im eigenen Denken und Wertesystem.

Gerechtes Sprechen: gesamt, besonders Verantwortungsgerechtes Sprechen und Strategisches Sprechen.

Entscheidung – Freie Wille, Wollensystem, Ziele formulieren, Vergewisserung

Jetzt werden Entscheidungen getroffen, formuliert und überprüft. Das wird so lange durchprobiert, bis eine Entscheidung getroffen ist.

Gerechtes Sprechen: Entscheidungsgerechte Sprache und Anwesende Sprache, konsequent im Wollensystem, besonders Strategisches Sprechen und Verantwortungsgerechtes Sprechen

Gestaltung: Wege beschreiben, Strategien entwickeln, Konsequenzen erarbeiten, Kontrolle festlegen

Nun wird der Weg zur Umsetzung der Entscheidung erarbeitet. Es wird entdeckt, wie sich das Gewollte geholt werden kann.

Gerechtes Sprechen: gesamt, besonders das Strategische und Verantwortungsgerechte Sprechen, konsequent im Wollensystem und in der Anwesenden Sprache.

Auseinandersprechen von Situationen

Ablauf, wie das Auseinandersprechen gestaltet werden kann

Erster Schritt

Die beratende Person geht in die Haltung des Gerechten Sprechens. Das bedeutet:

- absolute Ressourcen- und Lösungsorientierung
- sich selbst zuhören
- empathisches Zuhören im Sinne des Gerechten Sprechens
- Es geht um die Anwesenheiten im Leben.
- Es gibt Wahlmöglichkeiten.

Zweiter Schritt

Die Situation wird erzählt anhand der Frage: Mit welchem Ziel fühlst du dich ausgeliefert? Oder: Was willst du mit dem Ausgeliefertfühlen erreichen? Die zuhörende Person achtet auf die zentral genutzten Begriffe, die das Ausgeliefertsein umschreiben. Falls dies in Abwesenheiten geschieht, ergibt sich folgende Frage: Was ist anwesend, wenn das Gemeinte abwesend ist?

Dritter Schritt

Begriffe werden geklärt, die genutzt werden: Was bedeuten sie für die sprechende Person? Was bedeuten diese Begriffe vom Wortsinn her? Sind diese Begriffe auf die beschriebene Situation tatsächlich anwendbar? Mit welchem Ziel haben Sie diese Begriffe genutzt?

Anschließend erfolgt der Wechsel hin zur Entscheidungskompetenz, Wahlmöglichkeiten werden entwickelt: Welche Wahlmöglichkeiten stehen zur Verfügung? Welche Entscheidungskompetenz hat die Person? Für welche Möglichkeit wird sich entschieden? Was braucht die Person dazu, diese umzusetzen? Hat sich die Ausgangssituation verändert?

Vierter Schritt

Die neue Situation erzählen lassen, empathisch zuhören im Sinne des Gerechten Sprechens und daraus die passenden Fragen entwickeln: Welches Gefühlsensemble wird nun empfunden? Was braucht die Person, um die nun anstehenden Fragen zu bearbeiten und zu einer Lösung zu führen?

Übersicht Verantwortungsgerechtes Sprechen (1/2)

■ Psychologisches Sprechen	■ Philosophisches Sprechen
Zentrum der Aufmerksamkeit und Konsequenzen	
Person steht im Zentrum	Sache/Thema steht im Zentrum
Person in Bezug <ul style="list-style-type: none"> ■ zu sich selbst ■ zu anderen Personen ■ zu anderen mit Blick auf sich ■ zum Thema ■ zum Thema mit Rückbezug auf sich 	Sache/Thema in Bezug <ul style="list-style-type: none"> ■ zum Kontext ■ den darin handelnden Personen in Positionen ■ zu weiteren Themen ■ zu den Dimensionen: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft
geschieht gleichzeitig = Psychologische Multiperspektivität	geschieht zirkulär/spiralförmig = Philosophische Multiperspektivität
Person wird verhandelt	Sache, Thema wird verhandelt
Personen werden verstanden	Thema, Sache wird verstanden
zielt inhaltlich auf das Selbst der Person und dessen Entwicklung und Veränderung	zielt inhaltlich auf Thema und Sache und deren Weiterentwicklung
Es geht um die Verwirklichung des Selbst.	Es geht darum, Erkenntnisse zu gewinnen, Fragen zu stellen und Antworten zu generieren.
Stellenwert der Gefühle	
Konzept der Selbstkontrolle	Konzept des freien Willens
Persönliche Gefühle sind Ausgangspunkt zur Gestaltung von Zusammenhängen.	Gefühle, die dienlich sind zur Gestaltung von Situationen werden von Personen eingesetzt.
Gefühlte Beziehung zu anderen Personen wird ausgelotet.	Gefühle dienen dem Verstehen der Beziehungen und der Welt.
Selbstkontrolle und Selbstmanagement sind Voraussetzungen für Effizienz, Kooperation.	Effizienz und Kooperation sind Bestandteile der beruflichen Haltung und gehören zur sozialen Kompetenz.
Selbstkontrolle mit dem Ziel, Beziehungen weiterzubringen	Haltung mit dem Ziel zu verstehen und Erkenntnisse zu gewinnen

Übersicht Verantwortungsgerechtes Sprechen (2/2)

■ Psychologisches Sprechen	■ Philosophisches Sprechen
Team und Teamentwicklung	
Ich-Identität ist Ausgangspunkt für Beziehungsgestaltung	Aufträge und Aufgaben sind Ausgangspunkt für Zusammenarbeit
Beziehungen der Einzelnen zu sich selbst und zueinander	Zusammenspiel der vorhandenen Positionen, Kompetenzen
Es geht um die persönliche Macht, die es zu verteidigen gilt.	Macht ist gebunden an Positionen. Macht wird mehr, wenn sie geteilt wird.
Inhalt von Erzählungen	
Im Verantwortungsgerechten Sprechen werden alle Erzählungen im Psychologischen Sprechen radikal an den Potenzialen, Ressourcen, Kompetenzen, Erfolgen und am Können orientiert. Sie werden entlang der gelungenen Momenten und den erreichten Erfolgen inszeniert.	Im Verantwortungsgerechten Sprechen werden alle Erzählungen im Philosophischen Sprechen radikal an den Potenzialen, Ressourcen, Kompetenzen, Erfolgen und am Können orientiert. Das Ringen um die Sinnfragen des Lebens ist potenzialorientiert. Philosophieren heißt von nun an Leben lernen.
Fragen	
<p>Psychologische Fragen fokussieren das Verhältnis der Person zu sich selbst und zu den andern Personen.</p> <p>»Was brauchst du? Wie geht es dir dabei? Was bist du bereit zu geben? Was erwartest du von den anderen?«</p> <p>Die Fragen dienen der Selbstfindung, der Beziehungsklärung der Person zu sich selbst, zu anderen und der Personen untereinander.</p>	<p>Philosophische Fragen orientieren sich an Begriffen, Denkvorgängen, ethisch-moralischen Kontexten, Beschreibungen. Fokussiert wird die Situation im Kontext der Verhältnisse. »Was ist nötig? Wer führt wen? Was braucht es von wem für die Situation? Was ist dein Beitrag zum gemeinsamen Ganzen?«</p> <p>Die Fragen dienen dazu, Situationen, Positionen, Rollen, Kontexte, Kompetenzen, Auftrag, Ziele und Potenziale der einzelnen Personen oder Personengruppen bezogen auf die Situation zu klären.</p>

Vorgehen im Kulturgerechten Sprechen

Der folgende Überblick zeigt auf, wie in einer kulturell durchmischten Gruppe von der jeweils eigenen Haltung über das Erzählen und Zuhören der verschiedenen kulturellen Zusammenhänge bis hin zum Austausch über Verbindendes und Trennendes Kulturgerechtes Sprechen eingeübt werden kann.

Innere Haltung

Alle Kulturen sind wertvoll. Es gibt in jeder Kultur Menschen, die als Personen die eigene Kultur nutzen, um sie gegen andere Menschen aus der gleichen oder einer anderen Kultur einzusetzen. Auch gibt es in jeder Kultur Menschen, die als Personen die eigene Kultur nutzen, um mit anderen Menschen aus der gleichen oder einer anderen Kultur in einen austauschenden, lernenden und gelebten Kontakt zu kommen. Um diese Haltung des austauschenden Kontakts geht es beim Kulturgerechten Sprechen.

Die eigene Kultur

Die eigene Kultur wird in ihren Besonderheiten und Vorzügen gekannt. Personen wollen von ihrer Kultur erzählen.

Die fremde Kultur

Personen wollen neugierig von der fremden Kultur hören. Was hat sie für Vorzüge und Besonderheiten?

Austausch

Alle Beteiligten einigen sich auf eine Sprache. Personen aus verschiedenen Kulturen erzählen einander das Besondere an ihren Kulturen. Beim Erzählen hören sich die Sprechenden Personen selbst zu. Die Zuhörenden Personen hören empathisch zu im Sinne des Gerechten Sprechens. Es wird in anwesenden Begriffen gesprochen. Bei aufkommenden Interpretationen aus dem persönlichen und dem kulturellen Gewordensein werden Fragen nach Sinn und Bedeutung des Gehörten gestellt.

In Schulklassen, Teams, in den Begegnungszentren, beim Einkaufen und überall, wo wir einander multikulturell begegnen, ist es sinnvoll, dieses Vorgehen regelmäßig – vielleicht mit unterschiedlichen Schwerpunkten – zu wiederholen.

Der Zuhörprozess im Überblick

Grundhaltung

- Zuhörenwollen
- Die Zuhörsituation ist bewusst und bestimmt die Art und Weise des Zuhörens.
- Die Zuhörabsicht ist, Ressourcen, Können und Möglichkeiten zu verstehen.
- Die Konzentration liegt auf: Wort, Sätze, Inhalt.
- Empathische Aufmerksamkeit: bei sich selbst, das gehörte Wort, die inneren Prozesse.

Das Hören

- Im Ohr kommen alle Geräusche gleichzeitig an.
- Das Gehörte wird getrennt in Geräusche, Signale, Rauschen, Wörter.

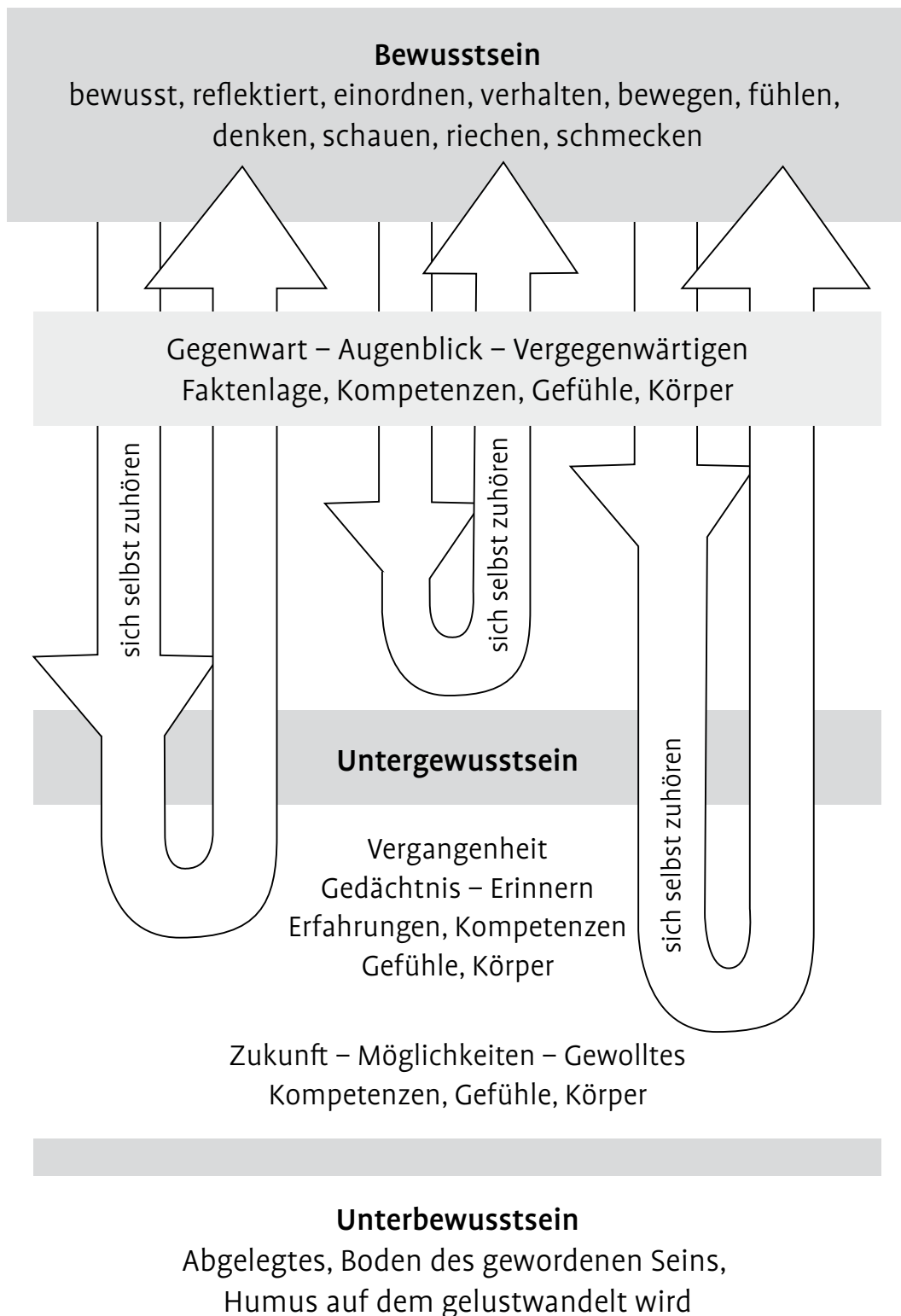
Das Zuhören

- Aufmerksamkeit: Wörter, Sätze und Inhalte
- Verbindung: Zugehörtes und Kontext
- Unterscheidungen: Zugehörtes und Interpretationen voneinander trennen
- Strukturierung des Zugehörten: Verstandenes, Abzulehnendes, Bekanntes, Neues
- Einordnung: Das Gewollte ins eigene Gewordensein

Die sprechende Aktion

- Antworten, Fragen, Bemerkungen, weitere Erzählungen

Bewusstsein – Untergewusstsein – Unterbewusstsein



Glossar des gerechten Sprechens

Im Folgenden werden die Begriffe erläutert, die im Rahmen des Gerechten Sprechens entwickelt wurden oder eine neue Bedeutungsnutzung erfahren haben.

Abstrakte Sprache

Damit ist eine beschreibende Sprache gemeint, in der darauf verzichtet wird, sich und andere in Beziehung zu setzen. Mithilfe der abstrakten Sprache werden Situationen und beteiligte Personen so beschrieben, dass die Sache, das Gewollte, der Gegenstand, die Situation im Zentrum der Aufmerksamkeit liegen. Es geht darum, ausgehend von der Metaebene eine distanzierte Haltung einzunehmen und diese Haltung auch den anderen zu ermöglichen. Im Sprechakt wird vom Gegenstand ausgegangen und zum Gegenstand hing gesprochen.

Abwesenheiten

Mit Abwesenheiten sind einerseits die Begriffskonstellationen gemeint, bei denen durch eine Vor- oder Nachsilbe der eigentliche Sinn des Wortes zurückgenommen oder negiert wird, wie zum Beispiel bei den Gefühlsbegriffen unglücklich, hoffnungslos oder angstfrei. Im Gerechten Sprechen wird davon ausgegangen, dass mit diesen Begriffskonstellationen die Abwesenheit des genannten Gefühls gesprochen und damit auch erschaffen wird.

Andererseits sind unter Abwesenheiten auch die Situationen verstanden, die sprachlich auf das, was fehlt, hinweisen, wie zum Beispiel die Satzkonstruktion »Ich habe keine Zeit.«

Aufmerksamkeit von sich her

Mit dieser Begriffskonstruktion ist der Zustand beschrieben, in dem eine Person sich mit anderen Personen austauscht. Die Aufmerksamkeit jeder Person liegt – sowohl beim Sprechen als auch beim Zuhören – bei den eigenen inneren Geschehnissen und bei dem, was dort ankommt. Hier geschieht die Wahrnehmung der äußeren Welt.

Auseinandersprechen

Das Auseinandersprechen zerlegt eine Situation, ein Problem, eine Fragestellung sprachlich in die vorhandenen Einzelheiten. Damit wird ein riesiger Berg zu kleinen Hügeln, die leichtfüßig zu bewältigen sind und eine abweisende Mauer zu einzelnen Steinen, aus denen etwas Neues gebaut werden kann. Das Auseinandersprechen ist anwendbar für vergangenes, gegenwärtiges und zukünftiges Leben.

Beziehungssprache

Sprechend werden Bezüge zwischen den beteiligten Personen untereinander oder der Personen zur Situation hergestellt. So wird Nähe unter den einzelnen Personen und zur Situation möglich, und die Beziehungen der Personen zueinander sind ausgedrückt. Durch die Nutzung der Personalpronomen ich, du, wir, ihr, Sie oder der Namensnennung werden die Personen in ein Beziehungsverhältnis zueinander gesetzt. So wird die Beziehung professionell aufgebaut, indem sprechend Nähe hergestellt wird.

Empathie

Unter Empathie wird im Gerechten Sprechen das Einfühlen und Mitfühlen mit sich selbst verstanden. Empathisches Einfühlen in sich und mit sich selbst stellt eine Voraussetzung dar, die die Aufmerksamkeit von sich her ermöglicht.

Erlaubnis gebende Instanz

Jede Person bestimmt und definiert selbst, was sie darf, macht, kann, denkt, fühlt, spricht, zuhört. Demnach ist jede Person sich selbst gegenüber die Erlaubnis gebende Instanz.

Gefährliche Erinnerungen

Wenn Erinnerungen am Können, an den Möglichkeiten, den Ressourcen und den Wunderbarkeiten entlang erzählt werden, erschaffen sich so erzählende Personen eine Vergangenheit, mit der sie sich einen sicheren Boden bauen, auf dem sie durch die Gegenwart und die Zukunft leichtfüßig schreiten können. Gefährlich sind diese Erinnerungen auch, weil Personen sich als definitionsmächtig und entscheidungsrelevant verstehen. Sie erkennen in ihren eigenen Geschichten das Potenzial, welches sie aus ihrem Leben gemacht haben. Sie übernehmen Verantwortung für sich in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Solche Personen wollen das eigene Leben selbstbestimmt entwerfen und sich einmischen in die Belange des gemeinsamen Lebens, überall dort, wo sie es für richtig halten.

Gefühlschoreografie

Personen haben die Möglichkeit und die Fähigkeit, ihre Gefühle so zueinander zu führen und zu choreografieren, dass sie ihnen im Alltag dienlich sind.

Gefühlsensemble

Personen kennen ihre Gefühle. Sie stellen sich das jeweils passende Gefühlsensemble zusammen, das sie unterstützt.

Gefühlsstrategie

Das Hineinsteigern wird im Gerechten Sprechen als Kompetenz bewertet, die es gezielt und strategisch einzusetzen gilt.

Gesprochen

Der Begriff des »Sprechens« erhält im Zusammenhang des Gerechten Sprechens eine Bedeutungsvariante, die den alltäglichen Gebrauch erweitert. Die Variante umfasst die Bedeutungen von besprechen, aussprechen und ansprechen.

Häufigkeitsbegriffe

Dies sind Begriffe, die Zusammenhänge in sich wiederholenden Gleichheiten darstellen und so die Veränderungsmöglichkeiten außer Acht lassen. Es sind Begriffe wie: immer, ewig, ständig oder dauernd.

Langsamkeitsbegriffe

Hier sind die Begriffe gemeint, die eine Situation, einen Zusammenhang langsam beschreiben und gestalten: langwierig, halt oder bedächtig.

Lebensform

Unter Lebensformen wird die Gestaltung verstanden, die Menschen als Personen wählen, um ihr Leben in den sie umgebenden Verhältnissen zu arrangieren.

Personales Gewordensein

Menschen sind in sich geschlossene Systeme. Menschen nehmen sich und ihre Umwelt allein durch das von ihnen Wahrgenommene auf und gestalten sich und ihre Welt aufgrund dieser Wahrnehmung. Von außen kann nur das in den Menschen eindringen, was die Person als eindringenswert bewertet, wahrnimmt und verarbeitet.

In Auseinandersetzung mit sich selbst, mit anderen Personen und den sie umgebenden Verhältnissen, erschaffen Menschen sich selbst als Person und wachsen darin weiter. Dieser Prozess wird im Gerechten Sprechen personales Gewordensein oder Gewordensein genannt.

Philosophisches Sprechen

Hier wird die Tiefendimension um die Sache, das Thema und um die Faktenlage gelenkt. Es lohnt sich, das Philosophische Sprechen zu bedienen. So werden Erkenntnisse rund um Thema und Sache ermöglicht, Fragen gestellt und Antworten generiert. Hier wird dem Konzept des freien Willens gefolgt. Somit sind Gefühle gezielt zu nutzen und einsetzbar. Kompetenzen und Positionen werden für die Bewältigung von Zusammenhängen eingesetzt.

Psychologisches Sprechen

Hier wird die Tiefendimension rund um die Person, die Ich-Identität und die konkreten Beziehungen geführt. Damit wird alles um die Person herum vertieft und sprechbar gemacht. Das Selbst der Personen und deren Entwicklung stehen im Zentrum der Aufmerksamkeit. Gefühle werden über Selbstkontrolle reguliert und verstanden als Ausgangspunkt der Gestaltung der Wirklichkeit. Die jeweilige Ich-Identität dient dem Aufbau der Beziehungen zu anderen Personen.

Tempobegriffe

Hier sind die Begriffe gemeint, die eine Situation, einen Zusammenhang temporeich beschreiben und gestalten: schnell, mal eben oder eilig.

Untergewusstsein

Das Untergewusstsein stellt die Schnittstelle zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein dar. Das Untergewusste besteht aus Erfahrungen, Gelerntem, Kompetenzen, Gewusstem, welches im Moment außerhalb des aktiv Gewussten liegt. Es kann jederzeit aktiviert und genutzt werden. Personen erschließen sich mehr und mehr ihr Untergewusstsein und eröffnen sich dadurch vermehrt Zugänge zum Unterbewusstsein.

Wollensystem

Im Wollensystem ist der Bereich des Gehirns aktiv, in dem kreativ gedacht wird, vernetztes Denken beheimatet ist und Vernunft und Gefühl zusammenkommen. Personen, die im Wollensystem, das durch den Begriff »wollen« jederzeit aktiviert werden kann, ihren Alltag gestalten, erkennen ihre Chancen und setzen sie um. Im Wollensystem wissen Personen um ihre Ressourcen und Möglichkeiten, nutzen diese und ergänzen sie wenn nötig mit denen von anderen Personen. Sie können zwischen Ja und Nein unterscheiden, Entscheidungen treffen und diese mitteilen. Situationen werden im Wollensystem in ihren Einzelheiten wahrgenommen und können für sich und die umgebenden Verhältnisse verwendet werden.

Zugehörtes Wort

Die Aufmerksamkeit der zuhörenden Person liegt beim Zuhören in der eigenen Wahrnehmung. Personen hören dem zu, was sie hören.

Zwangssprache

Durch Sprache und Satzkonstruktionen entworfenen Zwang unter der Nutzung von Begriffen, die suggerieren, dass nur diese eine Möglichkeit zur Verfügung steht.