

## Dialog zwischen Sponti und Kritiker [frei nach Simran Wester]

-

Vorbereitung zum Dialog:

### Einfühlung in Kritiker (Vergangenheit)

1. **Beobachtung** | Was hat Sponti getan oder nicht getan, worüber der Kritiker ein Urteil hat?
2. **Gedanken** | Welche negativen Konsequenzen hat der Kritiker dadurch befürchtet?
3. **Gefühle** | Wie hat der Kritiker sich gefühlt, als er verstanden hat, was aufgrund der Tat von Sponti geschah oder geschehen könnte?
4. **Bedürfnisse** | Welche der Bedürfnisse von Kritiker sind durch die Tat von Sponti ins Minus geraten?
5. **Strategie** | Kritik und Selbstvorwürfe an Sponti.

-

### Einfühlung in Sponti (Vergangenheit)

1. **Beobachtung** | Was war der Auslöser für Spontis Tun?
2. **Gedanken** | Welche Überlegungen hatte Sponti in Bezug auf das Beobachtete?
3. **Gefühle** | Wie hat sich Sponti gefühlt, bevor Sponti handelte?
4. **Bedürfnisse** | Um welche seiner Bedürfnisse wollte sich Sponti damit kümmern?
5. **Strategie** | Handlung

-

Dialog:

### Sponti (Gegenwart)

1. **Beobachtung** | Kritik/Vorwurf von Kritiker
2. **Gedanken** | Was denke ich (Sponti) über den Vorwurf von Kritiker?
3. **Gefühle** | Wie fühle ich (Sponti) mich mit der Kritik?
4. **Bedürfnisse** | Welche meiner (Spontis) Bedürfnisse sind **jetzt** im Minus aufgrund der Kritik?
5. **Strategie** | Bitte an Kritiker

-

### Kritiker (Gegenwart)

1. **Beobachtung** | Bitte von Sponti
2. **Gedanken** | Was denke ich über die Bitte von Sponti?
3. **Gefühle** | Wie geht es mir mit der Bitte?
4. **Bedürfnisse** | Welche meiner Bedürfnisse sind **jetzt** wach als Reaktion auf die Bitte?
5. **Strategie** | Danke und evtl. Bitte an Sponti, neue Vereinbarung/Bitte an mich selbst.

