

Verhalten korrigieren (auch bekannt als "Feedback geben")

Die W.W.W.-Methode: Wahrnehmung – Wirkung – Wunsch

Die W.W.W.-Methode befasst sich mit dem Inhalt von Feedback.

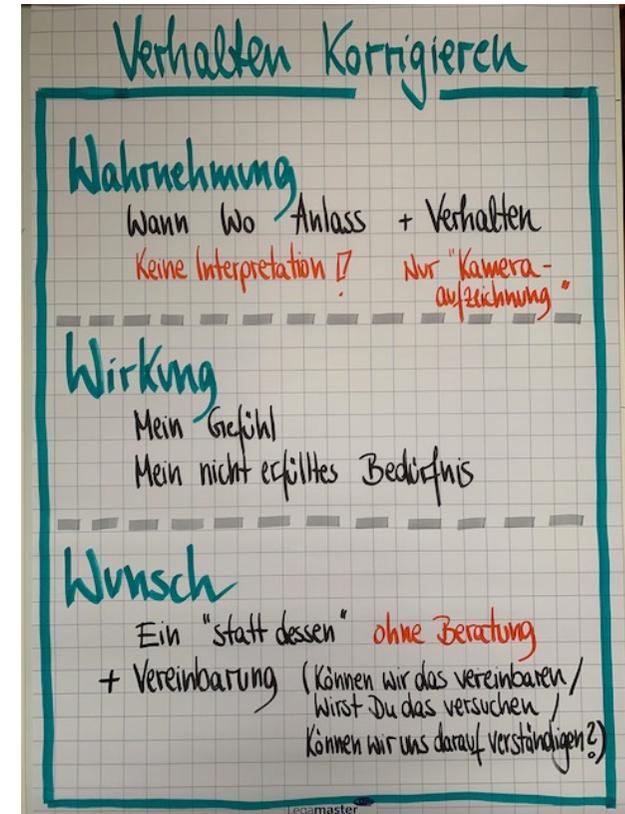
Wahrnehmung Welches spezielle Verhalten haben Sie wahrgenommen?

Wirkung Welche Wirkung hatte das beobachtete Verhalten?

Wunsch Was würden Sie empfehlen, um eine erwünschte Wirkung zu erzielen?

+ eine **Verabredung** / **Vereinbarung** erfragen / einfordern:

- „Können wir uns darauf verständigen?“
- „Kannst Du das versuchen?“
- „Können wir das vereinbaren / verabreden?“



Verhalten korrigieren (auch bekannt als “Feedback geben“)

Wahrnehmung <ul style="list-style-type: none">• Was konnte ich an Verhalten wahrnehmen• Was hätte eine Kamera aufzeichnen & abspielen können	
Wirkung (auf mich) <ul style="list-style-type: none">• Welches Gefühl löst das Verhalten bei mir aus• Welches meiner Bedürfnisse/ Motive wird durch das Verhalten frustriert	
Wunsch (in die Zukunft) <ul style="list-style-type: none">• Welches Verhalten möchte ich statt dessen in der Zukunft beobachten können• Was soll mein Gegenüber künftig tun	
Vereinbarung schließen <ul style="list-style-type: none">• „Können wir uns darauf einigen/ verständigen?“• „Wirst Du das tun/ versuchen?“• „Können wir das so verabreden/ vereinbaren?“•	

Psychische Bedürfnisse & Gefühle

11. Gefühle, die wir empfinden, ...

... wenn unsere Bedürfnisse / Anliegen berücksichtigt werden:

angeregt	erleichtert	inspiriert	satt
aufgeregt	friedlich	lebendig	überrascht
begeistert	fasziniert	lebhaft	überschwänglich
belebt	froh	liebevoll	lich
berührt	fröhlich	locker	übergänglich
bewegt	freundlich	lustig	unbekümmert
dankbar	gerührt	munter	unternehmungslustig
energiegelad-	gelassen	mutig	wohl
den	glücklich	neugierig	wach
entspannt	hoffnungsvoll	ruhig	zärtlich
entzückt	heiter	satt	zufrieden
erfüllt	in Hochstim-	sanft	zuversichtlich
erstaunt	mung	sich freuen	

... wenn unsere Bedürfnisse / Anliegen nicht berücksichtigt werden:

angespannt	bewegt	hilflos	traurig
ängstlich	deprimiert	irritiert	überrascht
alarmiert	enttäuscht	kalt	ungeduldig
apathisch	entsetzt	kribbelig	unglücklich
ärgerlich	entmutigt	melancholisch	unruhig
atemlos	erschreckt	mutlos	unsicher
aufgeregt	erstaunt	müde	unter Druck
aufgewühlt	einsam	nervös	unwohl
bedrückt	elend	niederge-	verlegen
berührt	erschöpft	schlagen	verwirrt
besorgt	frustriert	niederge-	verzweifelt
bestürzt	gehemmt	drückt	verletzt
betrübt	gleichgültig	schamvoll	wütend

12. Bedürfnisse / Anliegen

Abwechslung	Flexibilität	Nähe
Aktivität	Freiheit	Offenheit
Akzeptanz	Frieden	Orientierung
Anerkennung	Geborgenheit	partnerschaftlicher Um-
Aufrichtigkeit	Gehört werden	gang
Austausch	Gesehen werden	Präsenz
Authentisch sein	Gestalten	Privatsphäre
Autonomie	Gelassenheit	Respekt
Balance von	Gesundheit	Ruhe
- Anspannung und Entspan-	Gemeinschaft	Rücksichtnahme
nung	Gleichwertigkeit	Selbstbestimmung
- Geben und Nehmen	Grenzen wahren	Sicherheit
- Sprechen und Zuhören,	Großzügigkeit	Sinnhaftigkeit
usw.	Harmonie	Schutz
Bewegung	Herausforderung	Spiritualität
Bewusstheit	Hilfsbereitschaft	Struktur/Ordnung
Beständigkeit	Humor	Toleranz
Effektivität	Initiative	Unterstützung
Ehrlichkeit	Integrität	Verantwortlichkeit
Einbezogen sein	Inspiration	Verbundenheit
Einfachheit	Klarheit	Vertrauen
Einfühlsamkeit / Empathie	Kongruenz	Verständigung
Energie sinnvoll einsetzen	Kontakt	Verlässlichkeit
Engagement	Kreativität	Wachstum
Entspannung	Lebensfreude	Wahrgenommen werden
Entwicklung	Lebenserhalt	Wertschätzung
Erfolg	Liebe	Zeit sinnvoll einsetzen
Ernst genommen werden	Menschlichkeit	Zugehörigkeit
Feiern		