

*NeedSense kannst du in ganz
unterschiedlichen Kontexten einsetzen. Hier
erfährst du, wie du mit dem Kartenspiel in
eine Mediation einleitest.*

1. Willkommen und Rahmen setzen (5–10 Minuten)

- Erklärung des Prozesses:

„In der heutigen Mediation geht es nicht darum, zurückzublicken, wer was gesagt oder getan hat, sondern darum, die tieferen Ebenen zu verstehen: Gefühle, Bedürfnisse und Ziele. Das Ziel ist es, miteinander ins Gespräch zu kommen, Lösungen zu finden und gegenseitiges Verständnis zu fördern.“

- Neutralität betonen:

„Ich bin hier, um euch zu begleiten, nicht um Partei zu ergreifen. Der Fokus liegt darauf, was euch bewegt und was ihr braucht.“

- Spielregeln vereinbaren:

- Jeder darf ausreden.
- Keine Schuldzuweisungen.
- Zuhören ohne Unterbrechung.
- Vertraulichkeit: Alles, was hier besprochen wird, bleibt in diesem Raum.

2. Reflexion: Rückblick auf die Konfliktsituation (10–15 Minuten)

Führe die Teilnehmenden zu einer bewussten Rückschau:

- Visualisierung:

„Schließt die Augen, wenn ihr mögt, oder lehnt euch entspannt zurück. Denkt an die Situation, die zu diesem Konflikt geführt hat.“

- Fragen zur Selbstreflexion:

- „Was hast du in diesem Moment gefühlt?“
- „Was war dir in diesem Moment besonders wichtig?“
- „Gab es ein Bedürfnis, das für dich unerfüllt blieb?“

- Gib Raum für Stille (2–3 Minuten), damit die Teilnehmenden diese Fragen für sich klären können.

3. Gefühle und Bedürfnisse sichtbar machen (15–20 Minuten)

- Arbeit mit Hilfsmitteln:

- Lege Karten oder eine Liste mit Gefühlen und Bedürfnissen bereit.

- Bitte die Teilnehmenden, Karten oder Begriffe auszuwählen, die ihre Gefühle und unerfüllten Bedürfnisse beschreiben.

- **Anleitung:**

- „Wählt zuerst ein oder zwei Karten aus, die eure Gefühle in der Situation beschreiben.“
- „Dann wählt ein oder zwei Karten, die zeigen, welches Bedürfnis für euch unerfüllt geblieben ist.“
- Alternativ können sie ihre Gedanken ohne Karten ausdrücken, wenn sie möchten.

auf S. 2 geht's weiter

4. Strukturierter Austausch (20–30 Minuten)

- Sprechen in der Ich-Form:
- Jeder beschreibt seine ausgewählten Gefühle und Bedürfnisse, ohne Vorwürfe oder Schuldzuweisungen.
 - „Ich habe mich gefühlt ..., weil mir ... wichtig war.“
- Aktives Zuhören:
 - Der/die andere hört zu, ohne zu kommentieren.
 - Gib den Zuhörenden den Hinweis: „Versucht zu verstehen, was das Gegenüber gefühlt und gebraucht hat, ohne zu bewerten.“
- Moderator:innen-Eingriff bei Bedarf:
- Falls die Diskussion ins Streitgespräch abdriftet, lenke behutsam zurück: „Lasst uns beim Thema bleiben: Gefühle und Bedürfnisse.“

5. Klärung der Ziele (15 Minuten)

- Nachdem beide Seiten ihre Perspektiven geteilt haben:
 - „Was wünscht ihr euch, um diesen Konflikt zu lösen?“
 - „Welche Bedürfnisse möchtet ihr künftig besser berücksichtigen?“
- Gemeinsames Ziel definieren: Formuliere zusammen mit den Beteiligten ein oder zwei klare Ziele für das Gespräch oder die Zusammenarbeit in der Zukunft.

6. Abschluss und Ausblick (5–10 Minuten)

- Zusammenfassung:
 - „Was waren die wichtigsten Erkenntnisse heute?“
 - „Wie wollt ihr den nächsten Schritt gestalten?“
- Dankbarkeit: Bedanke dich bei allen für ihre Offenheit und ihren Einsatz.

Zusätzliche Tipps für dich als Mediator:in

- Sei präsent: Deine Ruhe und Neutralität schaffen Sicherheit.
- Verwende offene Fragen: „Wie hast du dich dabei gefühlt?“ oder „Was ist dir wichtig?“
- Gib Raum:** Lass Pausen zu, damit Reflexion möglich wird.
- Hilfsmittel flexibel einsetzen:** Nutze Karten, wenn die Teilnehmenden Unterstützung brauchen, aber zwinge sie nicht dazu.

Viel Spaß mit

NeedSense
by ifsm

