



# Das Bewusstheitsrad in der Mediation

Symposium der systemischen Peergroup München, 14. Januar

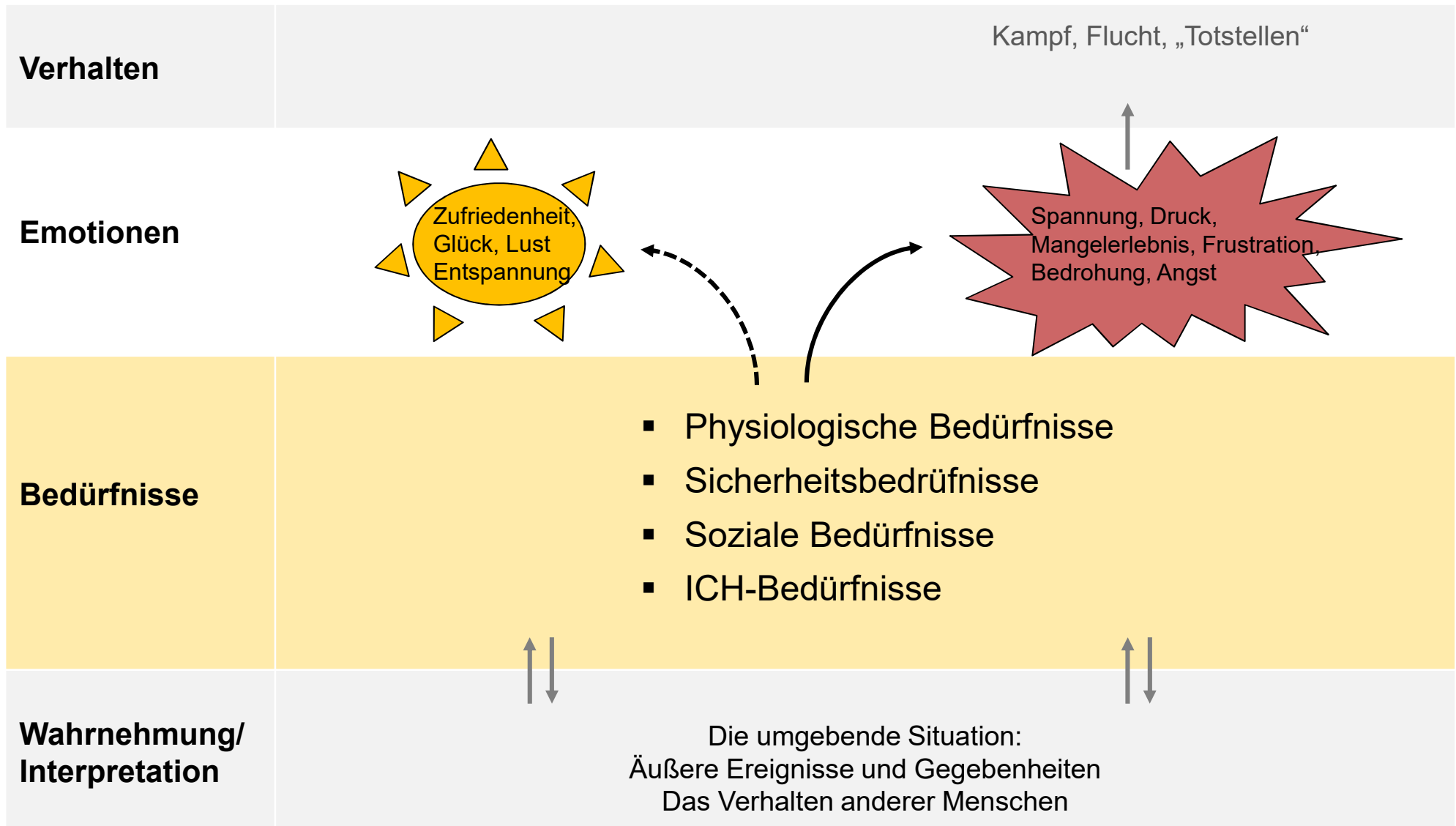
Berit Grasnick

# Workshop Struktur

---

- a) *Kurze Hinführung: Mediation, Entstehen von Konflikten*
- b) *Übung zu Bedürfnisbereiche*
- c) *Das Bewusstheitsrad*
- d) *Awarenessübungen (Arbeit mit dem Bewusstheitsrad)*
- e) *Ausblick: Rolle des Mediators – Anwendung des Bewusstheitsrades in der Mediation*

# Bedürfnisbedrohung, Stress- und Konfliktverhalten



Quelle: Rudi Ballreich, 2007

# Übung zur Besinnung: Was sind meine empfindlichen Bedürfnisbereiche?

---

1) Erinnern Sie sich bitte an immer **wiederkehrende Situationen** in ihrem Beruf oder auch im Privaten, in denen Sie **stärkere Emotionen** erleben:

Anspannung, Frustration, Aufregung, Ärger, Wut, Bedrohungserleben, Angst, Resignation, Ohnmacht etc.:

a) Welche nicht erfüllten Bedürfnisse sind die Auslöser für diese Emotionen?

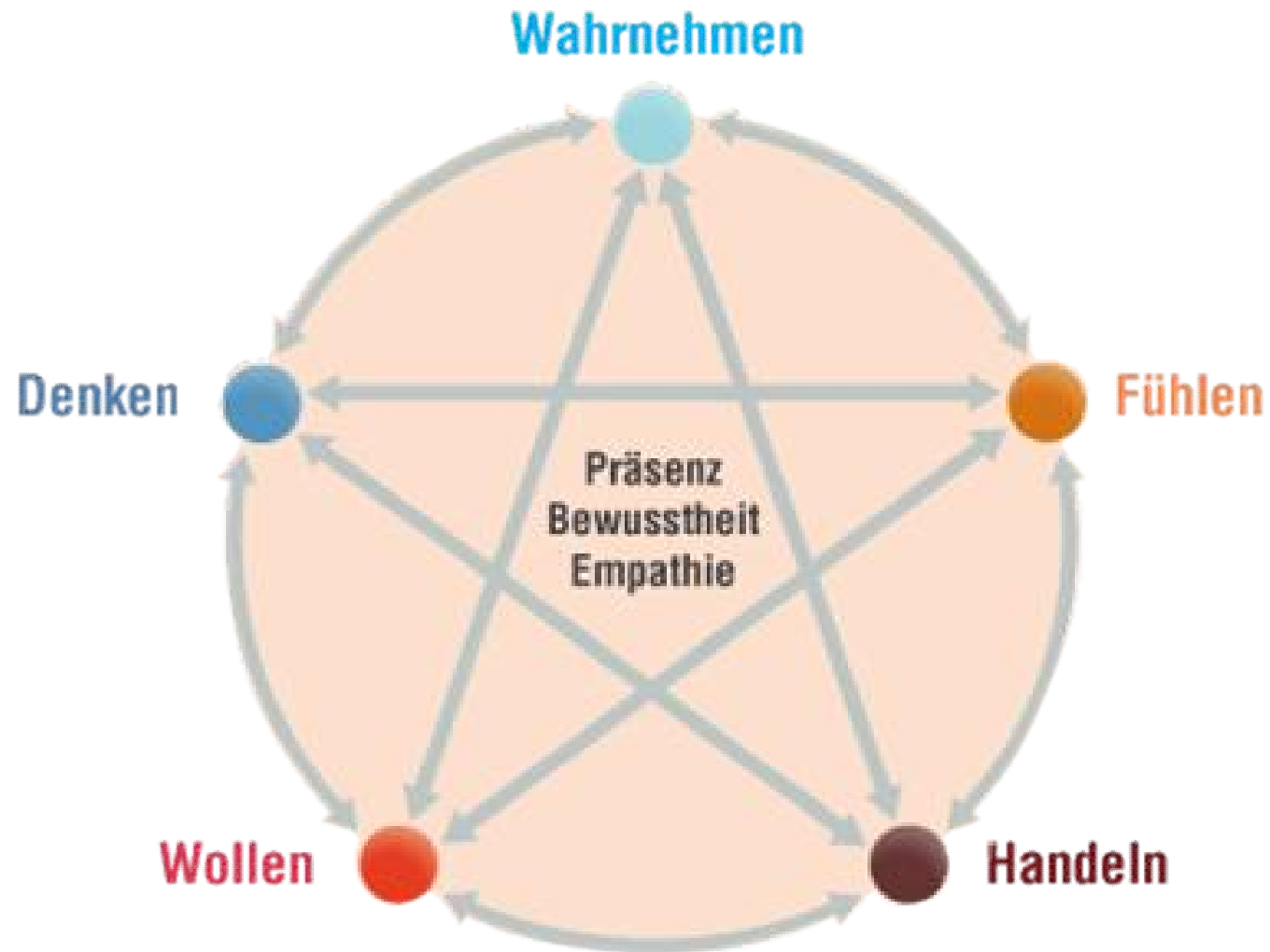
b) Was sind typische Verhaltensweisen, wenn Sie eine Bedürfnisnot erleben und emotional agieren?

2) *Austausch mit Ihrem Sitznachbarn*

3) *Reflexion im Plenum*

# Das Bewusstheitsrad

---



# Awareness-Übung 1

---



Insgesamt: 4 Minuten

A Was nimmst Du jetzt im Moment wahr?

B antwortet spontan

A Danke. Und was denkst Du jetzt?

B Danke.

-----

*Looping = A und B wechseln.*

# Awareness-Übung 2



Insgesamt: 5 Minuten

Beide schauen sich eine ½ Minute an.

A Wie fühlst Du Dich jetzt im Moment?

B antwortet spontan

A Danke. Und welches Bedürfnis spürst Du jetzt in Dir?

B antwortet spontan

A Danke. Und was könntest Du konkret tun, damit sich Dein Bedürfnis erfüllt?

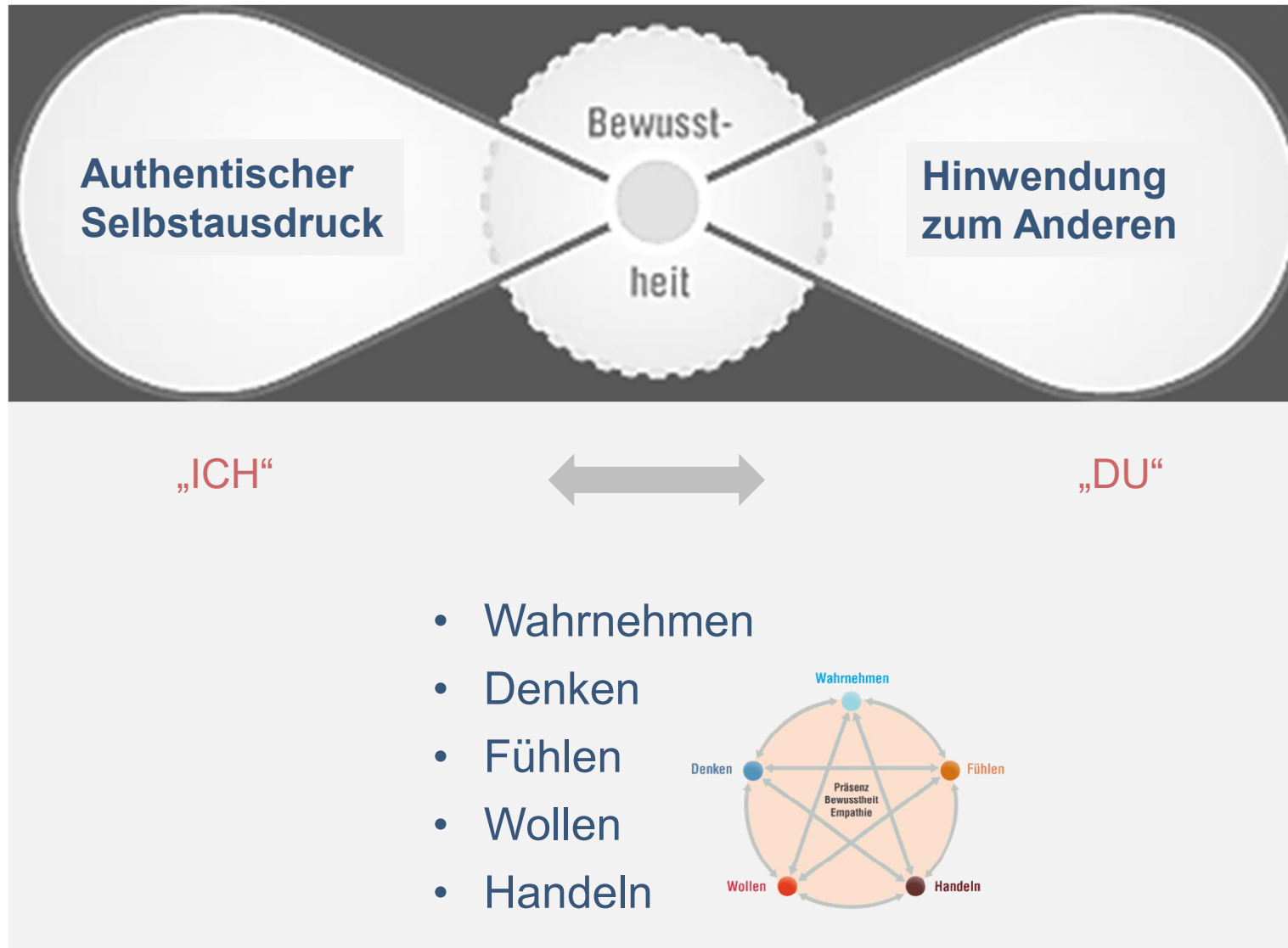
B antwortet spontan

A Danke.

-----

*Looping = A und B wechseln.*

# Dialogische Kommunikation in der Mediation





# Kontakt

---



## **Berit Grasnick**

system worx  
Kanalstr. 7  
D-85774 Unterföhring

Mobil: +49 (0)175 2587218  
Email: [berit.grasnick@system-worx.com](mailto:berit.grasnick@system-worx.com)