

Dialog zwischen Sponti und Kritiker [frei nach Simran K. Wester].

-

Vorbereitung zum Dialog:

Einführung in Kritiker (Vergangenheit)

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

-

Einführung in Sponti (Vergangenheit)

1. **Beobachtung** | Was war der Auslöser für mein (Spontis) Tun?
2. **Gedanken** | Welche Überlegungen hatte ich (Sponti) in Bezug auf das Beobachtete?
3. **Gefühle** | Wie habe ich (Sponti) mich gefühlt, bevor ich (Sponti) gehandelt oder nicht gehandelt habe?
4. **Bedürfnisse** | Um welche meiner Bedürfnisse wollte ich (Sponti) mich 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.

