

Situationsanalyse nach CBASP – Beispiel: Mama, ich und das Hochzeitskleid

I. Explorationsphase

1. Situationsbeschreibung	<p>Beschreibe, was passiert ist (aus der Beobachterperspektive mit Anfangs- und Endpunkt der Situation)!</p> <p><i>- Ich komme zu meiner Mutter und zeige ihr mein Hochzeitskleid. Sie sagt abschätzend: „Das willst Du doch nicht wirklich anziehen?!“ Ich bin verletzt, gehe schweigend aus dem Raum und weine.</i></p>
2. Interpretation der Situation	<p>Was bedeutet das für Dich? Wie hast Du die Situation gelesen?</p> <p><i>- Ich bin hässlich. - Nie kann ich es einem recht machen. - Ich bin ihr hilflos ausgeliefert, mein Leben lang. - Die Hochzeit wird eine Katastrophe. - Ich werde ein anderes Kleid kaufen müssen, damit sie zufrieden ist. - Ich bin nur etwas wert, wenn ich das tue, was sie will.</i></p>
3. Verhalten in der Situation	<p>Gestik, Mimik, Tonfall, Blickkontakt, was hast Du gesagt, getan?</p> <p><i>Ich sacke in mich zusammen, Stich ins Herz, senke den Blick, weiche ihr aus, werde leise, gehe aus der Situation, sage nichts mehr, weine, bin enttäuscht, hasse sie und mich.</i></p>
3a. Wo ordnest Du Dein Verhalten auf dem Kiesler-Kreis ein?	<i>feindselig-unterwürfig</i>
4. Tatsächliches Ergebnis der Situation	<p>Wie ist die Situation ausgegangen?</p> <p><i>Ich freue mich nicht mehr über mein Kleid, verschwinde und fühle mich allgemein wertlos.</i></p>
5. Erwünschtes Ergebnis der Situation	<p>Was wolltest Du eigentlich tun? Wie hättest Du Dir gewünscht, dass diese Situation ausgeht?</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mich an meinem Kleid freuen und das meiner Mutter auch so mitteilen</i> - <i>Zu mir und meinem Kleid stehen</i> - <i>Ihr sagen, dass sie mich endlich in Ruhe lassen und nicht weiter klein machen soll!</i> - <i>Hoherhobenen Hauptes sagen: Es ist mir egal, was Du denkst, ich finde mich wunderschön und freue mich, das Kleid zu tragen!</i> - <i>Dass es mir egal ist, was meine Mutter denkt und sagt.</i> <p><i>-> wichtig: Ein realistisches Ziel/Ergebnis wählen! Die Mutter wird niemals sagen: Das ist aber ein nettes Kleid. Deswegen ist das Ziel nicht, sie umzustimmen, sondern so aufzutreten, dass sie keinen Einfluss, keine Manipulationsmöglichkeit mehr hat.</i></p>
6. Vergleich des tatsächlichen mit dem gewünschten Ergebnis	<p>Stimmen beide überein?</p> <p><i>Nein.</i></p>

II. Lösungsphase

<p>1. Revision irrelevanter & unzutreffender Interpretationen</p>	<p>Wie haben Deine einzelnen Interpretationen dazu beigetragen, dass Du Dein erwünschtes Ergebnis erreichst?</p> <p>–Ich bin hässlich. –Nie kann ich es einem recht machen. –Ich bin ihr hilflos ausgeliefert, mein Leben lang. –Die Hochzeit wird eine Katastrophe. –Ich wird sein anderes Kleid kaufen müssen, damit sie zufrieden ist. –Ich bin nur etwas wert, wenn ich das tue, was sie will.</p> <p>-> keine der Interpretationen hat dazu beigetragen, mein gewünschtes Ergebnis zu erreichen.</p>
<p>2. Schlachtruf! Hilfreicher Gedanke!</p>	<p>Ein Gedanke, der die Situation ändern kann!</p> <p><i>Du kannst mir nicht mehr weh tun!</i> <i>Lass mich in Ruhe!</i> <i>Ich mache, was ich will!</i></p>
<p>3. Wie hättest Du Dich anders verhalten können?</p>	<p>Beschreibe, wie Du Dich alternativ verhalten hättest können. Übe das, wenn möglich, in einem Rollenspiel.</p> <p><i>Mutter: Das Kleid ist hässlich.</i> <i>Ich: Das ist Deine Meinung. Ich finde das Kleid wunderschön und freue mich darauf, es zu tragen!</i> <i>Danach lächle ich meine Mutter offen an und wir reden ganz normal weiter</i></p>
<p>4. Was hast Du eben erlebt/gelernt?</p>	<p>Beschreibe, wie es Dir in dem Rollenspiel/mit dem alternativen Verhalten erging, was Du dabei erlebt hast.</p> <p><i>Es fühlt sich so gut an, selbst bestimmen zu können, wie man behandelt wird. Endlich frei zu sein, nicht mehr in ihren Fängen. Ein eigenständiger Mensch, der durch sein Auftreten wirkt. Ich muss nicht weinen, flüchten oder aggressiv werden. Und es hat überhaupt nicht weh getan.</i> <i>Ich bin glücklich und freue mich auf meine Hochzeit.</i></p>
<p>4a. Dein Verhalten auf dem Kiesler-Kreis</p>	<p><i>freundlich-dominant</i></p>
<p>5. Wie kannst Du das Erlebte auf andere Situationen übertragen?</p>	<p><i>Ich habe keine Angst mehr, anderen offen gegenüberzutreten und für meine Meinung einzustehen. Ich kann niemanden umpolen oder meine Meinung aufzwingen. Aber ich kann sagen: „Das ist Deine Meinung und das ist meine, und in diesem Fall kommen wir leider nicht zusammen.“</i> <i>Mein Wert hängt nicht von der Meinung anderer ab!</i></p>