

Datum und Uhrzeit: 19.06.2021,
16:30 – 18:00 Uhr

Memoggeber*in: Deborah Peters

Gastgeber*in: Anita von Hertel,
Sarah Heiligensetzer, Adrian
Thomas

Sessiongeber*in: Gary Friedmann

Titel der Session: Inside Out – Innere Haltung für Mediator*innen

I.

Die wichtigste Eigenschaft einer Mediator*in: erkennen, was in uns passiert um Menschen außerhalb von uns zu helfen

→ ursprünglich kontra-intuitiv

→ eine der wichtigsten Fähigkeiten

→ obwohl Entscheidungen vielleicht objektiv erscheinen mögen, sind diese subjektiv geprägt

1. Präsenz im Moment

- Wie wird man im Moment wirklich präsent?
 - 98% der Kommunikation ist non-verbal
- **P:** Wie erreiche ich ohne Körpersprache Präsenz über Zoom?
- Lerne dich selbst zu reflektieren
- Wenn man mit Menschen zusammenarbeitet, ist man in einem System
 - Wenn man sich selbst ändert, ändert man das System
 - Das ist wie ein Muskel, der trainiert werden muss

Übung 1

Drei Mal tief ein und ausatmen

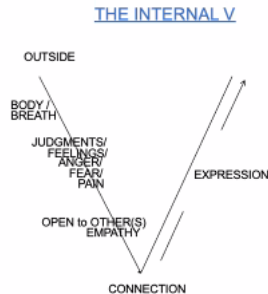
→ *Die Welt hat sich verändert richtig?*

- Besserer Fokus
 - Ruhiger
 - Fokus auf den Atem
 - Bessere Aufmerksamkeit
-
- **P:** oft stecken wir Menschen sofort in eine Schublade und meinen die Lösung zu kennen
 - Daher sollte man sich immer sagen, dass man nicht weiß ob und wie man den Mediant*innen helfen kann
 - Der einzige Weg ist, sich mit ihnen zu verbinden
 - Der Punkt der Mediation ist doch, dass die Lösung von den

Mediant*innen kommt

- Selbstbewusstsein dies anzuerkennen
- Responsiveness

2. Das Innere V



Übung 2

- Sobald der/die Mediator*in den Mediant*innen das Gefühl vermittelt sie zu verurteilen wird eine Mauer gebaut
- Das Vorurteilsgefühl manifestiert sich als angespanntes Gefühl im Bauch

1. Die Hand auf den Bauch legen
2. Vorstellen man würde seinen Mediant*innen das Gefühl mitteilen

→ Erkenntnis: Es ist nicht nur das Problem der Mediant*innen, sondern auch der/s Mediator*in

3. Geht dieses Problem geht auf eine lange zurückliegende Geschichte zurück? Vielleicht in der Familie?
4. Hinter dieser Wut, die man spürt, liegt da eine Angst?
5. Kannst du dir vorstellen, was dazu geführt haben könnte, dass dein*e Mediant*in sich so verhalten haben?
6. Wie fühlt es sich an ihnen offen gegenüber zu stehen?
7. Wie fühlt man sich ihnen gegenüber?
→ Offenheit und Verbundenheit

Was kann helfen? Mit anderen sprechen, die uns kennen und denen wir uns anvertrauen können

→ Buddy System

II. Neue Erkenntnisse

1. Menschen kommen zu einer Mediator*in um eine professionelle Lösung zu erhalten, aber Mediator*innen liefern nicht die Lösung und dürfen auch nicht in diese Falle tapen
→ Verantwortung
2. Angst kommt, aber sie geht auch wieder
→ es hilft sie zu erkennen und anzunehmen
3. Bevor man anderen Empathie entgegenbringen kann, muss man mit sich

selbst empathisch sein

→ auch das muss immer wieder trainiert werden

4. Als Mediator*in ist es wichtig zu wissen, warum man da ist

→ was ist die eigene Motivation?

→ Diese Frage kann man sich kontinuierlich stellen

5. Unsere eigenen Verletzungen aus der Vergangenheit helfen uns in der Zukunft
anderen zu helfen

→ Empathie

→ innerer Frieden

III. Fragen

1. Müssen wir als Mediator*innen verstehen?

→ wir müssen verstehen wollen und die Mediant*innen müssen das spüren

→ unser Verständnis hilft ihnen ihr eigenes Verständnis zu finden (spiegeln)

→ Wenn etwas spiegeln und sie „nein du hast es nicht verstanden sagen“, dann
übernimmt der/die Mediant*in wieder die Verantwortung und trägt Sorge dafür, dass
er/sie verstanden wird

2. Kann der V Prozess auch bei zwei Teams angewandt werden, die gegenüber einander
Vorurteile haben?

→ klasse Idee!

→ kollektive Vorurteile

IV. Weitere Links

<http://everydayzen.org/>

<http://understandinginconflict.org>