Das Eisbergmodell – Dein Set für die Reise

Damit du die Ursache-Verhaltens-Kette für dich erarbeiten kannst, stelle ich dir eine Abbildung des Modells und dazugehörige Karten zur Verfügung.

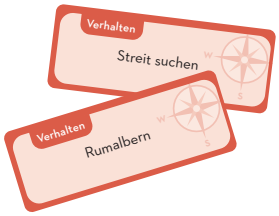
Diese Inhalte hast du heruntergeladen:
1 Eisbergmodell, 39 Karten zum Ausschneiden, aufgeteilt in die vier Kategorien Verhalten, Gefühle, Bedürfnisse und Verbindungsaspekte

Verwendung
Das Eisbergmodell mit seinen 39 Karten gibt dir die Möglichkeit, die Ursache-Verhaltens-Kette für dich zu erarbeiten und daraus resultierend Lösungen für den Konflikt zu finden, und zwar unabhängig davon, ob es sich um dein eigenes Verhalten oder das Verhalten deines Kindes handelt. Oben auf der Eisbergspitze kannst du für das Verhalten, das du siehst, ein oder mehrere Verhaltenskärtchen platzieren. Dann kannst du für dich in Resonanz gehen und auf der emotionalen Ebene den »Gefühlscocktail« mischen. Dafür kannst du die Gefühlskarten nutzen. Im nächsten Schritt überlegst du, welche emotionalen Grundbedürfnisse den Gefühlen zugrunde liegen können und welches davon überwiegt. Im Anschluss kannst du anhand der Karten mit den Verbindungsaspekten für dich überlegen, was auf der Handlungsebene gute Reaktionen und Antworten für dein Kind sein könnten. Mach dir bewusst, dass es nicht um »richtig« oder »falsch« geht und die Verbindungsaspekte ineinandergreifen. Schau, was für genau dein Kind in dieser Situation konstruktiv ist.

Die Karten zu deinem Eisbergset:

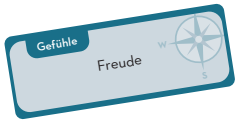
Verhaltensvarianten – Was sehe ich?

Hauen & Treten
Stören
Sich verweigern
Weinen
Andere abwerten
Klammern
Auslachen
Streit suchen
Lügen
Toben & Brüllen
Prahlen
Rumalbern
Schreien



Gefühlsmöglichkeiten – Was fühle ich darunter?

Angst
Schmerz
Trauer
Ärger
Wut
Scham
Freude



Emotionale Basis-Grundbedürfnisse, die angerührt und aktiv sind

Sicherheit
Autonomie & Selbstwirksamkeit
Verbundenheit & Verbindung
In seinen Anliegen gehört und mit ihnen gesehen zu werden
Gefühl, wertvoll für andere zu sein
Vertrauen
Verstanden zu werden
Sich mitteilen zu können
Anerkennung
Zugehörigkeit

Verbindungsaspekte

Körperkontakt
Echtes Interesse
Zuhören
Ernst nehmen
Halt geben, Co-Regulation
Einfühlendes Begleiten
Zuwendung
Mitgefühl & Empathie
Verstehen wollen & Verständnis

Das Eisbergmodell nach Katia Saalfrank – Dein Set für die Reise

Verhaltensebene
Was wir sehen/
was wir tun

Emotionale Ebene
Welches Gefühl
liegt darunter?

Bedürfnisebene
Welches emotionale
Grundbedürfnis liegt
darunter?

Verbindungsaspekte
Welche Handlung/
welcher Kontakt
kann für dein Kind
konstruktiv sein?

© Gutentag-Hamburg nach einer Vorlage von Susanne Linke, Liliengrafie

Verhalten
Hauen & Treten
Gefühle
Freude
Bedürfnisse
Verstanden zu werden
Verhalten
Stören
Gefühle
Angst
Bedürfnisse
Sich mitteilen zu können
Verhalten
Sich verweigern
Gefühle
Schmerz
Bedürfnisse
Anerkennung
Verhalten
Weinen
Gefühle
Trauer
Bedürfnisse
Zugehörigkeit
Verhalten
Andere abwerten
Gefühle
Ärger
Verbindungsaspekte
Körperkontakt
Verhalten
Klammern
Gefühle
Wut
Verbindungsaspekte
Echtes Interesse
Verhalten
Auslachen
Gefühle
Scham
Verbindungsaspekte
Zuhören
Verhalten
Streit suchen
Bedürfnisse
Sicherheit
Verbindungsaspekte
Ernst nehmen
Verhalten
Lügen
Bedürfnisse
Autonomie & Selbstwirksamkeit
Verbindungsaspekte
Halt geben, Co-Regulation
Verhalten
Toben & Brüllen
Bedürfnisse
Verbundenheit & Verbindung
Verbindungsaspekte
Einfühlendes Begleiten
Verhalten
Prahlen
Bedürfnisse
In seinen Anliegen gehört und mit ihnen gesehen zu werden
Verbindungsaspekte
Zuwendung
Verhalten
Rumalbern
Bedürfnisse
Gefühl, wertvoll für andere zu sein
Verbindungsaspekte
Mitgefühl & Empathie
Verhalten
Schreien
Bedürfnisse
Vertrauen
Verbindungsaspekte
Verstehen wollen & Verständnis