

Stanislawski-Methode

Nutzen Sie die folgende Tabelle, um die Stanislawski-Methode anzuwenden. In den ersten beiden Zeilen finden Sie zwei Beispielsituationen. Beschreiben Sie für die einzelnen Situationen, Ihre Gefühle und Ergebnisse so genau wie möglich.

Situation mit unangenehmem Gefühl	Gefühl, das ich zeigen möchte oder soll	Situation/Objekt bei dem dieses Gefühl auftritt	Ergebnis
<u>Beispiel:</u> Chef lässt Frust an seinen Mitarbeitern aus	Freundlichkeit und Gelassenheit	<ul style="list-style-type: none"> Beim Streicheln des Haustiers Beim Betrachten des Sonnenuntergangs 	Ich lasse seinen Ärger an mir abprallen und bleibe dabei höflich
<u>Beispiel:</u> Patient hat Sorgen um sein Leben und braucht Zuspruch	Mitgefühl, Verständnis und Hoffnung	<ul style="list-style-type: none"> Weinen des Partners/der Kinder Liebeskummer von Freunden 	Ich zeige dem Patienten, dass ich ihn verstehe und spreche ihm gut zu

Quelle: in Anlehnung an Nerdinger, F. (2012). Emotionsarbeit im Dienstleistungsbereich. Report Psychologie, 37, 1, 8-18.