



## REAAD – Skill

Wie kann ich die Realität überprüfen? Dafür eignen sich fünf verschiedene Strategien. Nicht immer sind alle bei derselben Situation aber anwendbar.

R – ekapitulieren: Gehen sie in ihrer Vorstellung nochmals die Situation durch, die sie überprüfen möchten.

Betrachten sie zuerst den „äusseren Film“. Was hätte eine Kamera in dieser Situation aufgenommen. Was haben die beteiligten Personen gesagt und getan? Diesen Schritt möglichst genau beschreiben (dabei die 3 Wie-Fertigkeiten beachten).

Betrachten sie dann den „inneren Film“. Was habe sie in dem jeweiligen Moment gedacht oder gefühlt? Wie haben sie die Dinge gedeutet? Dann versuchen sie nachzuvollziehen weshalb sie die Dinge so gedeutet haben, wie sie es getan haben (Gründe der Deutung benennen). Öffnen sie sich aber auch für die Frage, ob nicht eine andere Deutung möglich gewesen wäre. Wenn ja, suchen sie nach möglichen Punkten aus dem äusseren Film, die diese alternative Deutung begründen könnten.

E – xperimentieren: Formulieren sie ihre Deutung über das Geschehene und überlegen sie sich ob es ein Experiment geben könnte, das ihre Deutung überprüfen kann. Bspw. könnte man die Annahme formulieren: *Mein Mann hört mir nie richtig zu*. Als Experiment könnte es sich lohnen ihn zu einem anderen Sachverhalt zu fragen, was sie gerade gesagt haben.

A – ndere Meinung einholen: Wenn möglich befragen sie eine neutrale unabhängige andere Person, was diese erlebt hat bzw. wie diese die Situation gedeutet hatte, die sie überprüfen möchten. Lassen sie sich aber auch die Gründe der Deutung des anderen nennen, damit sie anhand der Gründe die Situation nochmals überdenken können.

A- ntizipieren: Wenn sie sich unsicher über eine Situation sind, halten sie einen Moment inne und Fragen sie sich „Was wäre das Schlimmste was passieren würde können?“ Dann fragen sie sich passt mein Gefühl dazu.

D – iskrimination: Führen sie eine Überprüfung der Aspekte einer Situation durch, bspw. könnte ein Vater nachdem er die Erfahrung gemacht hatte von seinem Sohn angelogen zu werden, die Meinung aufbauen, dass der Sohn ihn immer anlügt. Diese Meinung könnte die Brille für das nächste Erlebnis sein. Damit der Vater nicht in Vorurteilen hängen bleibt könnte es sich lohnen eine Diskriminierung bei einer nächsten Situation durchzuführen. Was waren die Bedingungen unter denen der Sohn in der Vergangenheit gelogen hat und wie sehen die Bedingungen heute dazu aus? Wie hat er früher versucht zu überzeugen und wie macht er es heute? Welchen Nutzen hatte der Sohn von der Lüge damals und gäbe es auch einen solchen Nutzen heute? Etc.