

Austausch



Falls Ihr das Programm zu zweit macht

Gedankenaustausch

Wenn du die Aufgaben bearbeitet hast, möchte ich dich einladen, deinem/r Partner/in zu erzählen, was du in dieser Woche erkannt hast:

- Inwiefern wirken sich deine Emotionen auf deine Wahrnehmung der Beziehung aus?
- Welches unterbewusste Programm läuft bei dir in der bearbeiteten Konfliktsituation?
- Inwiefern fördert oder behindert dein Muster in dieser Situation die Augenhöhe mit deinem Gegenüber?

Geht dabei folgendermaßen vor:

- A beginnt und erzählt von seinen Erkenntnissen zu den Fragen.
- B hört aktiv und wertschätzend zu (Präsenz, Blickkontakt, Körper zugewandt)
- B wiederholt, was er/sie verstanden hat.
- A präzisiert oder korrigiert das, was B verstanden hat, bis er/sie sich verstanden fühlt
- B bedankt sich dafür, dass A seine/ihre Gedanken geteilt hat.

Dann wechselt ihr und macht dasselbe noch einmal: Diesmal beginnt B und A hört zu...

Damit ist die Übung zu Ende.

Bedankt euch abschließend beieinander.

Achtet dabei unbedingt darauf, das Gesagte nicht zu bewerten oder zu kommentieren!

