

# Austausch



Falls Ihr das Programm zu zweit macht

## Gedankenaustausch

**Wenn du die Aufgaben bearbeitet hast, möchte ich dich einladen, deinem/r Partner/in das Drehbuch deines inneren Filmes vorzustellen und deine Erkenntnisse darüber zu teilen (diejenigen, die du teilen möchtest!)**

- Welche Rollen gibt es und welche Charaktereigenschaften haben die jeweiligen Rollen?
- Wie interagieren diese Rollen miteinander: Wann entstehen gute und wann entstehen weniger gute Beziehungen?
- Welches Genre hat dein innerer Film?
- Welche Ressourcen beinhaltet dieser Film für dein aktuelles Beziehungsleben?
- Welche Herausforderungen könnte dieser Film für dein aktuelles Beziehungsleben beinhalten?

## 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 betrachtet das Filmsetting mit wertschätzendem Blick und ergänzt weitere Ressourcen, die ihm/ihr einfallen.**
- 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!

