

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 herausgefunden hast:

- Welche Überzeugungen über Partnerschaft hast du von deinem Eltern mitbekommen?
- Welche Bilder von Männern und Frauen habe sie dir bewusst oder unbewusst vermittelt?
- Welche Rolle hatten deine Mutter und dein Vater und was war das Ziel ihrer jeweiligen Rollen (was wollten sie mit welcher Strategie erreichen/ vermeiden?)
- Kennst du diese Rollen und Strategien von dir selbst

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 die Rollen und Überzeugungen der Eltern von A mit wertschätzendem Blick und hebt diejenigen hervor, die eine Beziehungsressource für A sein könnten.
- B stellt verschiedene Hypothesen auf, wie die Rollenbilder und Überzeugungen entstehen konnten, die nicht dienlich sind für eine erfüllte Partnerschaft auf Augenhöhe
- 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!

Bleibt in einer Haltung der Wertschätzung euch selbst, dem anderen und euren Eltern gegenüber.