

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:

- Wie heißt deine eigene Rolle und welche Logik ist damit verknüpft?
- Was konntest du gut trainieren in dieser Rolle und was weniger gut?
- Was ist der Gewinn deiner Rolle und was der Preis?
- Wie geht es dir mit dem, was du über deine Rolle herausgefunden hast?

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 Rolle des anderen mit wertschätzendem Blick und ergänzt weitere Aspekte, die A aus seiner/ihrer Sicht gut trainieren konnte in dieser Rolle (Ressourcen).
- Wenn A es möchte, ergänzt B anschließend weitere Aspekte, die A aus seiner/ihrer Sicht nicht so gut trainieren konnte in dieser Rolle (Lernfelder).
- 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 und dem anderen gegenüber.*