

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 herausgearbeitet hast:

- Wie heißt deine neue Rolle?
- Was ist die neue Zieleingabe in deinem inneren Navi?
- Was ist der Gewinn deiner neuen Rolle?
- Welches Gefühl verbindest du mit dieser neuen Rolle?
- Wie geht es dir mit Blick auf diese neue Rolle?

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 neue Rolle des anderen mit wertschätzendem Blick und ergänzt weitere Aspekte, die A in dieser neuen Rolle gewinnt.**
- 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.