

Partnerübung zur Erweiterung der empathischen Grenzen

1. Vorbereitung:

- a. Verabredet unbedingte Vertraulichkeit, alles was gesagt und gehört wird bleibt unter euch.
- b. Verabredet (soweit euch möglich) Be-Wertungen außen vor zu lassen und hinten an zu stellen.
- c. Verabredet gegenseitig empathisch zu sein und aktiv zuzuhören (70% spiegeln, 30% (möglichst Verständnis)-Fragen).
- d. Sei auf eine „Trigger“-Meinung deines Übungspartners gefasst. Atme gut aus.

2. Übung:

Eine Person beginnt von sich (Ich-Botschaften!) zu erzählen, das Gegenüber hört aktiv zu. (jeweils 15 Minuten)

- a. *Erzähle von deiner Eisbergspitze (1-3 Äußerungen bereits aufgeschrieben!) – (ca. 3 Minuten):*
 - i. Welche Äußerungen kann ich nicht akzeptieren, will ich nicht hinnehmen, halte ich für unerträglich und unzumutbar? und/oder
 - ii. Welche eigenen Überzeugungen behalte ich zumeist für mich, welche Meinungen scheue ich zu äußern, bzw. mit welchen eigenen Meinungen werde ich zurückgewiesen?
- b. *Gehe deiner Position auf den Grund (ca. 10 Minuten):*

Bringe in Kontakt, bzw. frage und höre aktiv zu - Impulsfragen:

 - i. Welche Gefühle sind mit den oben genannten Meinungen / Überzeugungen verbunden?
 - ii. Auf welche Bedürfnisse und Werte weisen die Gefühle bei dir hin?
 - iii. Durch welche biografischen oder historischen Ereignisse könnten diese Prägungen entstanden sein?
 - iv. Was brauchst du, was wünschst du dir (jetzt) von (d)einem Gegenüber?
- c. *Wie geht es mir jetzt, nachdem mir zugehört wurde (ca. 2 Min)?*
- d. *Optional:*

Möchtest du noch hören, was das Gehörte mit mir gemacht hat (ca. 2 Min.)?

Tauscht die Rollen. Bedankt euch danach, keine weiteren Fragen und keine Diskussion!

VIEL FREUDE!