

Spiegelungsübung

Konfliktfähigkeit

50-60 min

Kleingruppen à ca. 4-5 Personen

- 1. ca. 2 min** B, C und D betrachten A und die unten stehenden Fragen (Spekulationssphären) still. Haltung: Entspannt, unzensiert, aber wertschätzend.
- 2. ca. 8 min** B spekuliert in lockerer Folge den Fragen entlang über A. A hört zu, muss nichts auf sich beziehen und gibt keinen Kommentar.
Dann spekulieren C und D.
- 3. 3 x 10 min** Nun sind B, C und D an der Reihe (Punkte 1 und 2)
- 4. 10 min** A, B, C und D tauschen sich über die gemachte Erfahrung bei der Übung aus (innere Vorgänge und Beziehungserleben). Dabei geht es nicht vorrangig darum, Spekulationen zu bestätigen oder zu korrigieren.

Spekulationssphären:

(Wichtig: Nicht nur die Sätze ergänzen, sondern die impliziten Bilder/Wahrnehmungen vom Gegenüber und von sich selbst deutlich machen.)

Wenn du und ich in einen Konflikt geraten würden...

- Daran könnte ich erkennen, dass du besonders klar und standhaft bist...
- Daran könnte ich deine Wertschätzung oder Verbundenheit erkennen...
- Das an deinem Auftreten oder Verhalten würde mir Sicherheit geben...
- Das an deinem Auftreten oder Verhalten würde mich eventuell verunsichern oder hemmen...
- Würde ich dich auf jeden Fall für die Klärung von Konflikten empfehlen, die ...