

ARBEITSBLATT: QUALITÄT DER BEGEGNUNG DYADE



Dies ist eine Partner-Übung. Du wirst während der Übung zum/zur „*Entdecker*in*“ und „*Beobachter*in*“.
Ein Durchgang in einer Rolle dauert 5 Minuten, dann werden die Rollen getauscht. Es gibt 3 Durchgänge.

Aufgabe Beobachter*in: Als Beobachter*in stellst du deinem Gegenüber eine Frage. Nimm eine achtsame und wohlwollende Haltung ein und biete deinem Gegenüber deine volle Konzentration und Präsenz an. Du bewertest und kommentierst nicht, weder verbal noch durch Mimik oder Gestik. Gib deinem Gegenüber Raum, die Bedeutung der Frage für sich zu entdecken. Sei neugierig. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Gegenüber, schweife nicht ab in eigene Gedanken. Und sollte dies doch passieren, dann lenke deine Aufmerksamkeit wieder zurück.

Aufgabe Entdecker*in: Wenn du die Frage empfängst, gönne dir einen Moment der Stille. Es geht nicht darum, die Frage aus Erfahrungen oder Überlegungen heraus zu beantworten. Vielmehr geht es darum, zu erkunden, was die Frage in dir auslöst. Wenn es sich gut für dich anfühlt, dann schließe deine Augen. Nimm eine achtsame Haltung ein und lasse die Frage bei dir ankommen. Spüre in dich hinein, konzentriere dich und beobachte, was sich zeigt: Gefühle, Gedanken, Bilder? Wo spürst du diese Wahrnehmungen in deinem Körper? Was spürst du? Beschreibe, wie es sich für dich anfühlt und wo du es spürst. Sei präsent.

Vorbereitung: Nimm eine bequeme aufrechte Sitzhaltung ein. Schau deinem Gegenüber in die Augen. Atmet zusammen 3 x tief ein und aus.

Fragen (Vorschläge)

1. Durchgang: Kontrolle loslassen und ins Vertrauen entspannen, was wird in dir lebendig?
2. Durchgang: Wie wäre es, wenn dein Leben heute von Freude geleitet wäre?
3. Durchgang: Wofür bist du dankbar?

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM