

Haltungs-Dyade

Ziel: Reflexion der eigenen Haltung / der eigenen Überzeugungen

Im Verständnis der Akademie Achtsame Kommunikation ist das Herz der GFK die Haltung, mit der ich mit den Menschen um mich herum in Verbindung treten möchte. „Wie möchte ich, dass wir Menschen einander begegnen?“

Bei den nachfolgenden Aussagen handelt es sich um wesentliche Grundannahmen in der GFK. Wie stehst du zu den einzelnen Aussagen? Welche Bedeutung haben sie in deinem Leben? Gibt es Sätze, mit denen du gar nicht einverstanden bist? Oder erkennst du durch diese Sätze eventuell Glaubenssätze, die du irgendwann einmal übernommen hast? Welche Bedeutung hat Wut für dich?

Sucht euch einen Partner / eine Partnerin. Jeder wählt eine oder zwei Aussagen aus, die für ihn/sie eine besondere Bedeutung hat/haben. Anschließend beschreibt ihr abwechselnd, welche Bedeutung die jeweiligen Aussagen für euch haben und was ihr mit diesen Aussagen verbindet. Lass deinen Gedanken und Assoziationen dabei freien Lauf.

Durch das freie Assoziieren können die eigene Haltung erforscht und neue Zusammenhänge und Abhängigkeiten herausgearbeitet werden.

- Wut/Ärger ist eine natürliche Reaktion auf Grund unnatürlichen Denkens
- Menschen tun zu jeder Zeit das Beste, was ihnen zur Verfügung steht, um sich Bedürfnisse zu erfüllen
- Menschen sind von Natur aus gut
- Fast jeder Konflikt hat seine Ursache in fehlender Wertschätzung füreinander
- Alle Gewalt entsteht dadurch, dass wir glauben, unsere Gefühle seien nicht das Ergebnis von dem, was in **uns** abläuft, sondern weil da draußen jemand Mist gebaut hat
- Menschen mit einem harten Nein wollen meist ihre Autonomie schützen
- Hinter jedem NEIN steht ein JA zu etwas anderem
- Urteile machen es doppelt schwer, das zu bekommen, was wir wirklich wollen
- Urteile sind der verunglückte Ausdruck von Bedürfnissen, die zu kurz kommen
- Wer sofort urteilt, wird niemals verstehen
- Ärger zeigt mir zwei Dinge - ich hätte gerne etwas und ich bekomme es nicht

Setting: Übung zu zweit

Dauer: 10 - 60 min.

Ablauf: Ausmachen, wer A und wer B ist. A spricht und B hört zu.

Fragen:

- Was bedeutet der Satz xxx für dich?
- In welchen Situationen hat sich der Satz xxx in deinem Leben bestätigt?

Regeln:

- Kein Austausch
 - Redner A assoziiert, während er/sie frei im Redefluss ist
 - Fragesteller B ist präsent im Zuhören

Nach der vereinbarten Zeit: einige Sekunden Stille.

Danach ist Wechsel und B spricht, während A zuhört.

Am Ende dieser Phase auch wieder für ein paar Sekunden in die Stille gehen.

Falls ihr in einer größeren Gruppe übt, könnt ihr nach der Arbeit in den Zweier-Gruppen noch gemeinsam in der großen Gruppe reflektieren, welche Erfahrungen ihr bei der Übung gemacht habt.