

Übung „Inneres Gespräch“

Zweck: Inneres und äußeres Gespräch verstehen

Methodik: Aufarbeitung zu zweit

Instruktionen

- Benutzen Sie das Material aus der Vorbereitung: "Inneres Gespräch"
- Wählen Sie einen Partner aus (A & B).
- A beschreibt den Kontext des Gesprächs.
- A liest die "rechte Spalte" vor.
- A liest die "rechte Spalte", dann die "linke Spalte" vor.
- B stellt Fragen (siehe unten), A antwortet darauf.
- Tauschen Sie jetzt die Rollen.

Interviewfragen für Person B

Teil 1

- Was wollten Sie erreichen (ES – Dimension)?
- Welche Beziehung wollten Sie zur anderen Person (WIR Dimension)?
- Wie hätten Sie sich gerne gefühlt während des Gesprächs (ICH Dimension)?
- Was glauben Sie - warum ging das Gespräch schief?
- Was wäre passiert, hätten Sie wortwörtlich Ihre „linke Spalte“, das innere Gespräch ausgesprochen?
- Welche Konsequenzen hatte es, einen Teil der Wahrheit zu verbergen?
- Was hatte wohl die andere Person in ihrer „linken Spalte“?

Teil 2

Schauen Sie sich Ihre linke Spalte an und identifizieren Sie:

- Opfer – Formulierungen, Schuldzuweisungen
- Rechthaber – Formulierungen
- Formulierungen, die die Arroganz der eigenen Wahrheit erkennen lassen
- Grundbedürfnisse, Grundaussagen der Persönlichkeit
- Werte, Präferenzen, Motive, zentrale Glaubenssätze, Identifikationen