

Reflexionsübung

Lebensteppich

Paarübung, (A,B)

Ca. 60 min

1. 25 min

A berichtet B über seine Erfahrungen bei der Arbeit mit dem Lebensteppich, beispielsweise:

- *Was ist mir deutlich geworden?*
- *Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?*
- *Was habe ich mir für die Zukunft vorgenommen?*
- *Was möchte ich aktiv verändern/ausbauen/stärken, etc.?*
- ...

B hört A aufmerksam zu und stellt (Verständnis-)Fragen, beispielsweise:

- *Welche Muster konntest Du erkennen?*
- *Was wäre ein für Dich bedeutsamer Erfolg bei dem Versuch, gewonnene Erkenntnisse Aspekte in Deinen Alltag zu integrieren?*
- *Welche Schritte unternimmst Du in den nächsten 72 Stunden dafür?*
- *Was brauchst Du für den ersten kleinen Schritt?*
- ...

2. 25 min

Rollenwechsel

3. 5-10 min

Metareflexion

- *Was ist mir durch die gemeinsame Reflektion deutlich geworden?*
- *Welche Gemeinsamkeiten/Unterschiede gab es in den Erfahrungen?*
- ...