



ÜBUNG ZUR ENTWICKLUNG DER EIGENEN VERANTWORTUNG

Wenn ich ihn / sie nun mal nicht mag ...



Die folgende Übung ist etwas für Sie, wenn Sie sich mit ihrem persönlichen Anteil an Verantwortungsthemen auseinandersetzen möchten. Es ist eine durchaus anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe, die Ihnen einen großen Mehrwert bieten kann. Besonders fruchtbar wird eine solche Übung, wenn Sie sich dabei von einem professionellen Berater unterstützen lassen.

5 min. Wählen Sie eine Person aus Ihrem persönlichen (professionellen) Umfeld, mit der Sie Schwierigkeiten haben. Differenzieren Sie nun. Was konkret gefällt Ihnen nicht? (Frage 1)

25 min. Nehmen Sie nun die weiteren Perspektiven (Fragen 2 – 10) ein und versuchen Sie, so ehrlich wie möglich die Fragen zu beantworten. Ihr Gesprächspartner kann Sie dabei einfühlsam und respektvoll unterstützen (z.B. durch Fragen, Präzisierungen, aktives Zuhören ...). Ihr Partner kann auch auf die Zeit achten. Wenn Sie etwa 3 min. pro Frage reflektieren, schaffen Sie die Übung in einer halben Stunde.

Differenzierung: *Was konkret gefällt mir nicht?*

Relativierung: *Welche positiven Eigenschaften hat dieser Mensch?*

Aktivitäten: *Was habe ich bisher getan, um das Verhältnis zu verbessern?*

Eigener Anteil: *Was habe ich dazu beigetragen, dass es so ist wie es ist?*

Intention: *Will der Andere mich wirklich verletzen?*

Eigenes Selbstwertgefühl: *Bin ich (zur Zeit) besonders empfindlich?*

Projektion: *Was hat er, was ich mir nicht gestatte? Sind wir uns besonders ähnlich?*

Übertragung: *Erinnert er mich an Situationen oder andere Menschen aus meinem Leben, die mir nicht gutgetan haben?*

Perspektivenwechsel: *Wie würde ich mich aus seiner Perspektive sehen?*

Lernfeld: *Was kann ich aus der Situation lernen?*