

<p>Methode</p>		
<p>Eigene Geschichten teilen</p>	<p><b>Ziel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine tiefergehendes Verständnis füreinander und für die Umwelt schaffen</li> <li>• Vertrauen bilden; das soziale Feld stärken</li> <li>• Gemeinsames Nachdenken über Wendepunkte, Krisen, Sinnhaftigkeit und Transformation auf dem Lebensweg</li> </ul>	<p><b>Material</b></p> <p>Keines</p>
<p>Phase im U</p>  <p>Erspüren, Presencing</p>	<p><b>Dauer:</b> ca. 20-45 Minuten, je nach Gruppengröße  <b>Anzahl:</b> idealerweise Kleingruppen à 3-4 Personen</p> <p>Durch das Teilen von Geschichten können Teilnehmende von einer Haltung des Beobachtens zu einem umfassenderen Wahrnehmen und einer tieferen Verbundenheit mit ihrem Umfeld gelangen. Sie beginnen die Welt über ihre eigene Perspektive hinaus aus Sicht des gesamten Feldes wahrzunehmen.</p> <p>Die Teilnehmenden sind eingeladen sich an einen Moment zu erinnern, als die Wahrnehmung Ihres Selbst sich grundlegend veränderte und klarer wurde; einem Moment in dem sie ein Stück mehr sie selbst wurden. Diese Momente, diese Erlebnisse werden dann in Kleingruppen miteinander in Form von Geschichten geteilt, sofern die Teilnehmenden bereit dazu sind.</p>	
<p><b>Weiterführende Quellen</b></p> <p>Scharmer, Otto. 2007. Theory U, Second Edition, Chapter 10. Oakland, CA: Berrett-Koehler. Process</p>	<p>Dies erfordert einen Rahmen, in welchem Menschen einander auf einer tiefen, vertrauensvollen Ebene wahrnehmen und begegnen, indem sie mit offenem Denken, offenem Herzen und bedingungsloser Aufmerksamkeit präsent sind.</p> <p>Hinweise an alle Teilnehmenden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lasst so viel wie möglich los und seid neugierig und offen</li> <li>• versucht mit dem Herzen zuzuhören; spürt mit allen Sinnen; nimmt die Verbindung untereinander wahr</li> <li>• lenkt Eure Aufmerksamkeit von den Details einer Geschichte auf das wofür sie steht – die Quelle, die Qualität der Erfahrung</li> </ul> <p>Die Teilnehmenden werden in Gruppen zu je 3-4 Personen eingeteilt. Die Gruppe bestimmt eine:n Zeitwächter:in oder einigt sich auf eine Form des Zeitmanagements. Eine Person erzählt die eigene Geschichte ohne unterbrochen zu werden (max. 10 Minuten). Die anderen Gruppenmitglieder hören zu. Anschließend wird gewechselt, bis jede:r einmal die Rolle des Erzählenden innehatte.</p>	<p><b>Insider-Tipps</b></p> <p>Am besten einen ruhigen, angenehmen, schönen Ort finden. Ein angenehmer physischer Ort schafft Orientierung und unterstützt das sich-Öffnen und in-Beziehung-Gehen der Teilnehmenden.</p> <p>Alternative zu einem festen Ort: ein gemeinsamer Spaziergang – physische Bewegung kann Gedanken „in Bewegung“ bringen</p>

Hinweis an die erzählende Person:

Stelle Dir eine Situation oder eine Zeit vor, als Deine Wahrnehmung von Dir als Person, sich veränderte, sich öffnete, sich vertiefte und klarer wurde.

Denke an Menschen, die Du (fast) vergessen hast oder die Deiner Vergangenheit angehören. Schaffe Raum für eine liebevolle Art der Aufmerksamkeit. Denke an ein Ereignis im Sinne eines Umbruchs, eines Aufbrechens, oder eines Loslassens – was dazu führte, dass Dein Selbstverständnis klarer wurde.

Hinweis an die Zuhörenden:

Höre zu mit bedingungsloser, liebevoller Aufmerksamkeit. Vielleicht bemerkst Du dabei, dass die Geschichte die Du gerade hörst eine andere Geschichte in Dir wachruft. Wenn Du an der Reihe bist zu erzählen (sofern Du noch nicht dran warst), besinne Dich auf diese plötzlich wachgerufene Geschichte und teile sie.

Nachdem alle Gruppenmitglieder ihre Geschichten erzählt haben, nehmt Euch einige Minuten (ca. 5) um gemeinsam zu reflektieren:

Was hat Euch berührt?

Was ist Euch aufgefallen in Eurer eigenen Geschichte und in den Geschichten der anderen?

Was hat sich durch das Teilen der Geschichten in Deiner Beziehung zu Dir/ Deinem höheren Selbst verändert?

Quelle: Presencing Institute Toolkit, Presencing Institute. ([www.u-school.org](http://www.u-school.org)). This work is licensed by the Presencing Institute.