

Methode Achtsames Feedback

Ziel:

- Achtsame und wertschätzende Kommunikation üben
- Verletzlichkeit zeigen und aushalten
- Die eigene Wahrnehmung mit der einer anderen Person abgleichen



Sehen, Erspüren, Presencing, Verdichten, Gemeinsam Gestalten



Dauer: ca. 15 Minuten pro Person



Anzahl: beliebig; jeweils in Tandems



Beschreibung:

Nehmen Sie sich zwei Stühle, setzen Sie sich in aufrechter, offener Haltung gegenüber voneinander hin.

Halten Sie einen Moment lang inne, in Stille. Spüren Sie in sich hinein, nehmen Sie Ihre Gedanken, Ihre Emotionen, Ihren Körper wahr.

Jetzt bittet Person A die andere Person (B) um Feedback, bspw. zu einer spezifischen Situation oder einer Fähigkeit.

Person B gibt nun für 5 Minuten Feedback an A. Sprechen Sie mit dem Wunsch, Ihr Gegenüber zu unterstützen. Sprechen Sie aus Erfahrung. Beschreiben Sie möglichst präzise, was Sie wahrgenommen haben, was das Ergebnis war. Seien Sie so konkret wie möglich. Sein Sie ganz subjektiv; es geht um Ihre Wahrnehmung.

Sitzen Sie für einen Moment lang in Stille. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen.

Jetzt kann Person A für 3 Minuten auf das Gehörte antworten. Gehen Sie darauf ein, wie sich das Feedback für Sie angefühlt hat. Bleiben Sie bei dem, was Sie wahrgenommen haben – ohne Verteidigung, ohne Rechtfertigung, nur beschreibend.

Bedanken Sie sich gegenseitig und beenden Sie die Übung.

Wenn gewünscht kann die Übung anschließend mit vertauschten Rollen ein weiteres Mal durchgeführt werden.



Material:

kein Material erforderlich



Insider-Tipps: Ein ruhiger, geschützter und angenehmer Ort macht es leichter, sich zu öffnen



Weiterführende Quellen:

Awaris