

GESPRÄCHSVORLAGE 1: DIALOG „WERTSCHÄTZUNG“

Satzanfänge für "Sender". "Empfänger" wiederholt einfach die Aussagen.

1. Was ich schätze an Dir als meine PartnerIn (einige Qualitäten von Empfänger nennen) ...
2. Ich finde, eine besondere Qualität von dir liegt darin, dass du sehr gut ... kannst.
3. Wenn wir uns sehr gut verstehen, dann fühle ich mich bei Dir ...
4. Derzeit würde ich unserer Beziehung folgende Schulnote geben ...
5. Wohin ich unsere Beziehung entwickeln möchte ... (nur ein Satz, der den Zielzustand beschreibt)

Jetzt fasst EmpfängerIn noch alles zusammen und fragt: "Habe ich dich gut gehört?" Wenn etwas Wichtiges anders gemeint war, sagt Sender wie er es gesagt/gemeint hat. Dann die Rollen wechseln.

UMARMEN UND GEMEINSAM ATMEN

Am Schluss nehmt euch etwas Zeit, diese Übung auch körperlich verbunden abzuschließen. Wir schlagen euch dazu vor, euch einfach zu umarmen, allerdings auf besondere Art und Weise:

1. Umarmt euch so, dass ihr guten, entspannten Körperkontakt habt (Bauch, Brust, Kopf).
2. Bleibt so für mindestens 10 Atemzüge in Verbindung. Diese Zeitspanne ist wichtig, weil erst nach dieser Zeit der Körper beginnt, das Hormon Oxytocin zu produzieren, das die Verbundenheit unterstützt.
3. Am Schluss bedankt euch gegenseitig.
4. Gestaltet einen angenehmen Ausklang für diesen Tag.
5. Verhaltet euch in den nächsten Tagen bewusst liebevoll.

DAS WAR'S FÜR HEUTE. BITTE SCHÄTZT JEDER NOCH KURZ EIN, WIE ES EUCH BEI DIESER ÜBUNG GEGANGEN IST:

1. Selbsteinschätzung: War ich als Mann/als Frau entspannt, klar, einfach zu verstehen, aufmerksam, offen, neugierig, in guter Verbindung mit mir und mit dir?
2. Was hat mir gut getan?
3. Habe ich Spannungen oder unangenehme Emotionen gespürt?

Gemeinsame Notizen:
