



Schönheit der Bedürfnisse

Grundlegendes

Ziel der Übung ist es, auch wenn ein Bedürfnis nicht erfüllt ist, seine Schönheit zu spüren, statt in den „Leidensmodus“ zu gehen und aus dem Mangel heraus Strategien abzuleiten. Selbst wenn Schmerz da sein sollte, kann dieser als lebendiges Gefühl zugelassen werden und das Bedürfnis aus einem Gefühl der Weite heraus in seiner Schönheit wahrgenommen werden. Jedes Bedürfnis ist ein Energiepunkt, aus dem heraus wir ganz sicher handeln, besonders dann, wenn wir uns erlauben, zu fühlen, wie es wäre, wenn dieses Bedürfnis vollkommen genährt ist. Strategien, die sich dann anbieten, haben mehr Kraft!

Ablauf der Übung / 5 Min.

Geh mit dem Partner, der Partnerin für den zweiten Teil der Übung schon jetzt in den Konferenzraum. Legt fest, wer A und wer B ist. Bereite Deinen Platz vor. Besprecht die Übung.

Schritt 1 (Spaziergang) / 20 Min.

Mach allein einen Spaziergang und verbinde Dich mit einem Bedürfnis. Nimm eine Uhr mit auf Deinen Spaziergang. Dann komm zur verabredeten Zeit in Stille zurück in den Konferenzraum. Nimm Platz und warte bis die andere Person auch zurück ist. Legt ein Handy für die Zeitnahmen bereit.

Schritt 2 (Blickkontakt) / 3 Min.

Nehmt jetzt Blickkontakt auf.

Schritt 3 (Bedürfnis) / 10 Min.

A teilt dem Gegenüber mit, über welches Bedürfnis sie/er sprechen möchte.

B stellt jetzt folgende Frage:

Möchtest Du teilen, wie dieses Bedürfnis gerade in Dir lebendig ist und was es für Dich bedeutet? B gibt die volle Präsenz und hört ausschließlich zu.

A beantwortet die Frage. Es ist völlig in Ordnung, wenn Redepausen entstehen.

Rollentausch

A und B wechseln die Rollen und es geht weiter bei Schritt 2 (Blickkontakt).

PA 60 Min.