

## Ratschläge

Sicher kennst auch Du Situationen in Deinem Leben, in denen Menschen, die Dir nahestehen, Dinge tun oder sich in eine Richtung entwickeln, die in Dir unangenehme Gefühle auslösen. Vielleicht machst Du Dir Sorgen um die andere Person oder Du fühlst Dich im Umgang mit ihr nicht mehr wohl. Erinnerere eine solche Situation, in der Du diesem Menschen ungefragt Ratschläge gegeben hast. Schreib genau auf, was Du dem/der anderen geraten hast.

### Übungsteil 1: Rollenspiel

Gib Deine Aufzeichnungen jetzt Deinem Übungspartner. Stellt die Situation in einem Rollenspiel nach. Geh Du in die Rolle dessen, dem Du die Ratschläge gegeben hast. Der andere übernimmt Deine Rolle und berät Dich.

### Übungsteil 2: Auswertung

#### Ratschläge geben

- Wie hat es sich angefühlt auf diese Weise zu beraten?
- Wie fühlt es sich im Körper an, zu beraten?
- Wie hast Du als Beratender eure Verbindung erlebt?
- Schau auf Deine Bedürfnisse: welche werden erfüllt, welche bleiben unerfüllt?

#### Auswertung: Ratschläge bekommen

- Wie fühlt es sich an, Ratschläge zu bekommen?
- Welche Körperempfindungen löst das bei Dir aus?
- Wie erlebst Du als derjenige, der beraten wird, die Verbindung zum anderen?
- Schau auf Deine Bedürfnisse: welche werden erfüllt, welche bleiben unerfüllt?

Dann wechselt bitte die Rollen.

### Übungsteil 3: Sagen, was ich fühle, brauche und worum ich bitte

Geht noch einmal zurück in die Rollenspielsituation und sag dem Menschen, dem Du zuvor Ratschläge gegeben hast, was Du fühlst und brauchst und formuliere eine konkrete Bitte an Dein Gegenüber.

10 EA / 20 PA / 10 PA / 10 PL