

Perlentauchen



Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich mit Deinem Verhalten oder mit dem Verhalten eines anderen Menschen unwohl fühltest. Notiere jeden Gedanken Deiner Wulfsshow in einer neuen Zeile. Gehe dann die Gedanken noch einmal durch und notiere hinter jedem Gedanken das/die zugehörige(n) Gefühl(e).

Gedanken	Gefühl(e)

Jetzt spüre nach, welcher Gedanke am meisten Energie hat und markiere ihn.

Partnerübung


Geht dann zu zweit zusammen und legt fest, wer A und wer B ist. A beginnt, sich in sich selbst einzufühlen, B unterstützt mit den vorgegebenen Fragen. B lässt der anderen Person viel Raum und Zeit, sich gut zu spüren.

Leitfragen zum Perlentauchen

- Was ist der Wunsch/das Bedürfnis hinter dem Gedanken? (z. B. das Bedürfnis nach Ruhe)
- Was würde es für Dich bedeuten, wenn ... das Optimum passieren würde? (z. B., dann könnte ich mehr Kreativität leben)?
- Was würde sich dann für Dich verändern?
- Was wüsstest Du dann tief in Dir?
- Was wäre dann möglich?
- Was könntest Du dann zu Dir selber sagen?
- Was würde es in der Beziehung zu Dir verändern?

„**Taucht**“ so lange „**tief**“ nach Bedürfnissen, bis Ihr kein dahinterliegendes Bedürfnis mehr finden könnt.

Notiere das grundlegende Bedürfnis, „**die Perle**“. Welche Bedeutung hat dieses Bedürfnis in Deinem Leben?

Bedürfnisse	Perle
	

(10 Min. AL, 20 Min. EA, 30 Min. PA/Person = 90 Min. gesamt)