

## Kapitel 10 · Übung

## Gelebte Kommunikation

**Suche dir eine(n) PartnerIn, mit der du dies üben kannst.**

Kurze Reflektion:

*Was ist Dein Verhältnis?*

*Mit welcher Haltung begegnest Du Deinem Partner(in)?*

*Gibt es Dinge, die dich davon abhalten können, völlig präsent zu sein?*

1. Schliesse die Augen.

- Nimm deine Empfindungen wahr.
- Nimm deine Gefühle wahr.
- Nimm deine Gedanken wahr.

2. Öffne die Augen und teile mit dem(r) PartnerIn:

*Wenn ich hier bei dir bin, bemerke ich ...* [Empfindungen/Gefühle/Gedanken]

Es geht darum, unser Erleben in Bezug auf uns selbst und auf unsere(n) PartnerIn wahrzunehmen und authentisch zu teilen.

Eine hilfreiche Sprache dabei ist:

- *Ich bemerke ...*
- *Ich stelle mir vor ...*

3. Frage deine(n) PartnerIn, ob das, was du dir in Bezug auf ihn/sie vorgestellt hast von ihm/ihr erlebt wird.

*Sie scheinen ...* [Beobachtungen/andere Dinge]

4. Aufmerksamkeit schenken ist eine Richtung, Aufmerksamkeit empfangen die andere. Probiere beides aus.

*Wie ist es, du zu sein?* (aus der Ich-Perspektive)