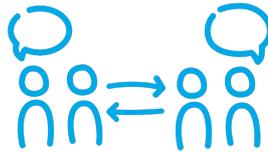


CLEAR THE AIR

Touch Base



Präsenes Zuhören für Check-ins und zur Vorbereitung eines Austauschs in einer größeren Runde.

Ermöglicht	Selbstreflexion, Klären der eigenen Haltung zu einem Thema, Vertrauensbildung
Materialien	Keine
Dauer	12 min.
Anzahl der Personen	Es wird in Paaren gearbeitet, die Anzahl der Paare ist unbegrenzt
Aufbau	Person A und Person B sitzen sich so gegenüber, dass sie einander gut zuhören können, auch wenn jemand etwas leiser spricht. Jemand stoppt die Zeit.

Ablauf:

A. Thema wählen

Beim Check-in kannst du Fragen verwenden wie z.B.:

„Wie bist du heute hier?“

„Wie geht es dir gerade?“

„Was bewegt dich gerade?“

Zur Vorbereitung eines Austauschs über ein Thema in einer größeren Runde, um sich anschließend kürzer und essentieller ausdrücken zu können, z.B.:

„Was bewegt dich persönlich in Bezug auf ...?“

„Was ist dir persönlich wichtig an ...?“

„Wie geht es dir mit ...?“

B. 3 Minuten Sprechen

A stellt B die vereinbarte Frage und hört dann mit Kopf und Herz 3 Minuten lang schweigend zu. A kommentiert das Gesagte auch nicht nonverbal.

B beantwortet die Frage nach bestem Vermögen. Je mehr die Antwort von Herzen kommt und ohne andere abzuwerten, desto mehr wächst das Vertrauen untereinander. Gleichzeitig liegt es natürlich in der Eigenverantwortung des Einzelnen, zu entscheiden, welche Antwort sich für diesen Augenblick und dieses Gegenüber gerade passend anfühlt.

C. 2 Minuten das Wesentliche wiedergeben

Wenn die 3 Minuten vorbei sind, lässt A sich 2–3 Atemzüge lang Zeit, bevor er/sie das Wesentliche wiedergibt, was bei ihm/ihr angekommen ist, was B bewegt.

Dabei kann A andere Worte wählen und auch vermutend etwas äußern, was er/sie vielleicht zwischen den Zeilen gehört hat. B gibt während des Sprechens von A nonverbal Feedback, ob B sich gehört bzw. verstanden fühlt, oder ergänzt/korrigiert verbal, wenn nötig.

D. Wechsel

B fragt, A spricht und B gibt wieder.

E. 2 Minuten freier Austausch

Was auch immer zwischen den beiden noch gesagt werden möchte.