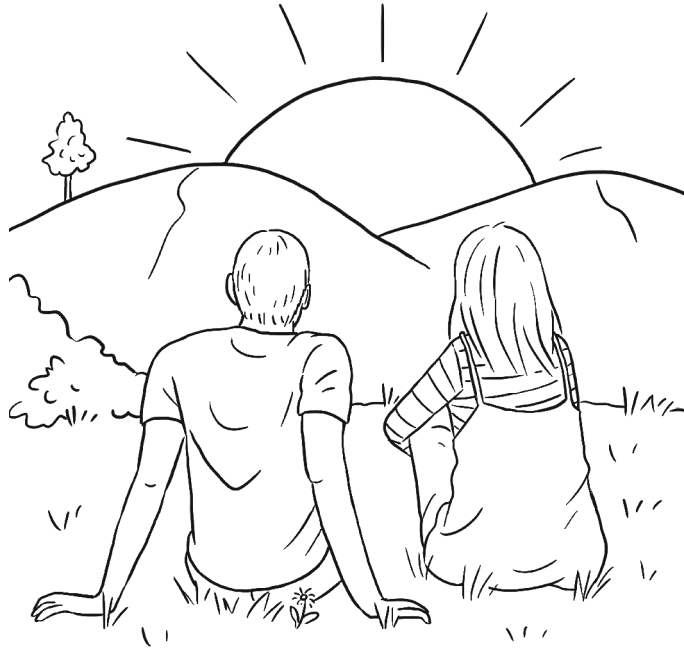


Übung 2: Gespräch, bei dem ich mich gut gefühlt habe



Sie haben schon unzählige Gespräche in Ihrem bisherigen Leben geführt. Versuchen Sie sich bitte nun an ein Gespräch zu erinnern, bei dem es Ihnen richtig gut ging und an das Sie heute noch gerne denken. Legen Sie den Stift, den Sie vielleicht schon in der Hand halten, noch einmal zur Seite. Versuchen Sie, sich die Situation zu diesem Gespräch ganz konkret vorzustellen. Schließen Sie kurz die Augen, damit Sie nicht abgelenkt werden und sich die Situation vergegenwärtigen können. Beantworten Sie im Anschluss die folgenden Fragen:

1. Welchen Anlass hatte das Gespräch? Gab es einen bestimmten Grund für dieses Gespräch?

2. An welchem Ort hat das Gespräch stattgefunden? Fand das Gespräch in der freien Natur oder in einem Cafe statt? War es ein heller oder eher ein dunkler Raum? War der Raum groß oder eher klein?

3. Zu welcher Tageszeit haben Sie mit Ihrem Gesprächspartner gesprochen? Was haben Sie vorher bzw. nachher gemacht?

Situation 6: 35-jährige Frau



„Und jeden Morgen muss ich um 5:30 Uhr aufstehen und 50 km zu meiner Schule fahren. Die Schulleitung ist grauenvoll und die Kollegen sind auch immer sehr kurz angebunden und gestresst. Ich mag meine Arbeit nicht besonders. Manchmal denke ich, dass ich das nicht mehr lange durchhalte.“

Erwiderung:

| | | |
|---|---|---|
| 0 | A | Ich kann Ihnen eine Yogaübung für den Morgen empfehlen, dann steigen Sie positiv und gelassen in Ihr Auto. Außerdem würde ich mir an Ihrer Stelle Hörbücher zulegen, dann haben Sie die Fahrzeit optimal genutzt. |
| 0 | B | Es kann sich schnell auf Ihre Gesundheit legen, wenn Sie Ihrer Arbeit gegenüber so ablehnend eingestellt sind. |
| 0 | C | Wenn Sie dann früh in Ihrem Auto sitzen, ist es für Sie eine große Überwindung, an die Schule zu fahren? |
| 0 | D | Haben Sie wirklich nichts in der Nähe gefunden? Haben Sie wirklich alle Möglichkeiten abgeklappert? Es gibt doch so viele Schulen, oder? |
| 0 | E | 50 Kilometer sind doch schnell gefahren. Außerdem haben Sie viele Ferien, da ist doch dann genug Zeit für Erholung. |

Übung 5: Auf das Ziel kommt es an

Erst durch das Konkretisieren kann der Berater davon ausgehen, dass er wirklich verstanden hat, worum es dem Themeneinbringer geht. In der folgenden Übung werden Zielvorstellungen geäußert. Formulieren Sie hilfreiche Fragen, um die Ziele konkreter und auch handlungsorientiert zu präzisieren.

| Vater/Mutter/Schüler/Kollege | Fragemöglichkeiten zur Konkretisierung |
|--|--|
| Ich wünsche mir, dass Hermine nicht immer so vorlaut ist. | |
| Ich möchte doch nur das Beste für Frau Schuster. | |
| Ich möchte nicht jeden Nachmittag mit Harry über die Hausaufgaben diskutieren. | |
| Ich wünsche mir einen besseren Draht zu meinen Kolleginnen. | |
| Ich möchte gerne mehr Freunde haben. | |
| Ich finde Deutsch langweilig. | |

Lösung: S. 68