



Softe Skills für
HARTE ZEITEN

HANDOUT

Thema:

Wahrnehmung, Klarheit, Erleichterung

mit

Simon Jamnik

CircleWay Network Europe

Jutta Jerlich

TU Wien

Anna Arndt

Körpertherapeutin und Ethnologin

und dem

CircleWay Film Team

KLEINE ERINNERUNGSHILFE FÜR DAS GEGENSEITIGE ZUHÖREN

„Supportive Listening“ (Co-counseling)

- ★ Erwinnere dich daran, dass jeder gut ist — Schau dem anderen in die Augen
- ★ Entscheidet, wer mit dem Reden, folglich, wer mit dem Zuhören beginnt und wechselt dann
- ★ Vereinbart, gegebenenfalls, auch eine Zeitspanne für das Reden und Zuhören
- ★ Rückt so nahe wie möglich zusammen, so dass es demjenigen dem du zuhörst noch angenehm ist

URTEILE NICHT

ANALYSIERE NICHT

BEMITLEIDE NICHT

GIB KEINE RATSCHLÄGE

→ SICHERHEIT

Einigt euch auf absolute Vertraulichkeit - absolut!!!

Wichtig: Kein Bezugnehmen auf die Sitzung, außerhalb der Sitzung, ohne Einverständnis des Anderen!

→ GEFÜHLE

- ★ Der Ausdruck von Gefühlen ist erwünscht — der Ausdruck ist die Heilung und nicht die Verletzung!
- ★ Sei dankbar für ihre Entladung - das ist die Heilung — fördere sie und unterbrich sie nicht
- ★ Sei mitfühlend, aber nicht gefangen im Schmerz des anderen - es sind nur Gefühle
(kurz: Weine nicht lauter als derjenige dem du zuhörst!)
- ★ Zeig deine Unterstützung und deine Wohlgefallen für denjenigen dem du zuhörst.
- ★ Wenn du selber starke Gefühle spürst, entscheide dich dafür diese später zu entlasten (zu besprechen)
- ★ In außergewöhnlichen Fällen ist es möglich um einen kurzen Rollentausch zu bitten um deine Gefühle zu entlasten

→ **WIRKLICHKEIT**

- ★ Sei ein Spiegel für das wahre Selbst deines Gegenübers — (gut, klug, stark,...)
- ★ Zeig dein absolutes Zutrauen in die Fähigkeit des anderen mit Allem fertig zu werden und ein gutes Leben zu führen

→ **AKTIVES COUNSELN**

- ★ Hör zu, um herauszufinden was die Verletzung, der Schmerz ist, suche nach Möglichkeiten ihn herauszufordern
- ★ Sag etwas oder rege etwas an, was den Schmerz herausfordert
- ★ Achte auf die Stimmlage, den Gesichtsausdruck, die Körpersprache — unterstütze diese Ausdrucksformen
- ★ Deine Aufmerksamkeit gilt deinem Partner, sprich nicht über deine eigenen Gefühle oder Erfahrungen
- ★ Hilfreiche Fragen um eine Entladung der Gefühle herbeizuführen sind: „Wie hat sich das angefühlt?“, „Was ist das für ein Gedanke?“, „Kannst du dich erinnern, dass du das schon früher einmal empfunden oder erfahren hast?“ Stell keine Fragen, nur um deine eigene Neugierde zu befriedigen

→ **GEGENWART**

Nach der Sitzung kann es hilfreich sein dein Gegenüber durch Fragen die seinen Verstand fordern wieder in die Gegenwart zurückzubringen. Irgendwas Lustiges, was den anderen zum Nachdenken bringt — mach ein Spiel daraus!

→ **DU BIST DRAN**

Nimm dir Zeit deinen Partner und deine Umgebung wahrzunehmen, achte auf deine Gefühle. Was ist im Moment am wichtigsten? Versuche die frühesten Erinnerungen an dieses Gefühl zu finden. Nimm nicht Bezug zu dem was dein Partner in seiner Sitzung gesagt hat, ohne vorher um Erlaubnis zu fragen!

KÖRPER BEWUSST FÜHLEN ~ KÖRPERLICHE ENTLASTUNG



[Osho-Kundalini Meditation](#)

→ Erste Stufe ~ 15 Minuten

Schüttele den Körper. Sei locker und lass deinen ganzen Körper schütteln, spüre, wie die Energien von deinen Füßen aus nach oben wandern. Lass überall los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein. Alle vier Stufen werden von Musik begleitet.

→ Zweite Stufe ~ 15 Minuten

Tanze! Tanzen... wie immer du dich fühlst, und lass den ganzen Körper sich so bewegen, wie er will. Auch hier können die Augen offen oder geschlossen sein.

→ Dritte Stufe ~ 15 Minuten

Beobachte in Stille. Schließe die Augen und sei still, sitzend oder stehend, beobachtend, bezeugend, was auch immer innerlich und äußerlich geschieht.

→ Vierte Phase ~ 15 Minuten

Legen Sie sich in Stille hin. Halten Sie die Augen geschlossen, legen Sie alles ab und seien Sie still.