



Lizenziert unter [Creative-Commons-Lizenz 2.0](#): Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen

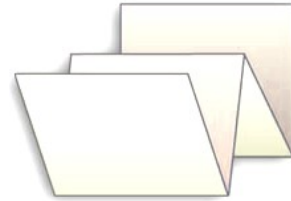
7 Schritte für konzentrierte, erforschende und kreative Gespräche mit Techniken des Co-Counselings.



## Erste Schritte Info-Cards

### Schritt 1 Reden zu festen Zeiten

1. Regelmäßige Verabredungen
2. Vorher vereinbarte Zeiten
3. Ungestörter Ort
4. Die Zeit wird geteilt: In der einen Hälfte wird allein über die Themen des einen in der anderen Hälfte allein über die Themen des anderen gesprochen.



So geht's:

- Auf Vorder- und Rückseite einer A4-Seite ausdrucken
- Streifen ausschneiden
- wie abgebildet falten

Ergibt die Größe einer Visitenkarte.

(Zieht man die Knicklinien mit dem Rücken eines Messers entlang eines Lineals nach, dann geht das Falten ganz leicht.)

### Schritt 2 Reden und nur Zuhören

**Der Sprecher spricht zu sich selbst** und erklärt dem Anderen nichts. Spricht das aus, was ihn beschäftigt, was er loswerden oder klären will. Er folgt in diesem Sprechen allein seinen Impulsen.

**Der Zuhörer** verfolgt mit allen Sinnen das Sprechen des anderen. Er ermutigt weiter zu sprechen und gibt keine Ratschläge oder Erklärungen.

### Schritt 3 Innehalten + wahrnehmen

... hält ab und zu inne und fragt sich: Was passiert gerade bei mir, während ich spreche? Was sind meine parallelen Gedanken? Bilder? Ideen? Er hört sich quasi selbst zu, spricht die Antworten aus und bezieht sie in das weitere Sprechen ein.

... regt das Innehalten an. Er fragt immer wieder neu: "Was passiert jetzt bei dir?", "Was ist der Gedanke?", "Welche Bilder/Gefühle kommen auf?" ...

### Schritt 4 Von Konkretem sprechen

... beschreibt immer wieder konkret und ganz genau einzelne Situationen.

... gibt bei generalisierenden und allgemeinen Aussagen über sich oder eine Situation (meist ... / oft ... / in der Regel ...) immer wieder Impulse, etwas konkreter zu beschreiben: "Ein Beispiel dafür!" / "Und konkret bedeutet das ...?" / "In welcher Situation war das so?"

Rückseite oben !!!

## Schritt 5 Genauer Beschreiben

... beschreibt eine Situation zuerst allein anhand seiner Sinnesindrücke, ohne die zu dieser Situation gehören, ohne Bedeutungen, Beurteilungen, Ausschmückungen oder Erklärungen.

... fragt nach Sinneswahrnehmungen : Was hast du gesehen? / gehört? Wo standst du? Wohin hat er geblickt?

Welche Kleidung trug sie? ... "Ein Beispiel dafür!" / "Und konkret bedeutet das ...?"

## Schritt 6 Auf Stärken besinnen

... beschreibt eine Situation in der er seine Kraft und Fähigkeiten hat einsetzen können - Situationen voller Kraft, voller Glück und Authentizität. Das soll ihm Kraft und Selbstbewusstsein für seine Vorhaben geben.

... achtet darauf, dass der Sprecher das Besinnen auf die eigenen Stärken auskostet und sich Zeit dafür nimmt.

## Schritt 7 Vorhaben entwickeln 1

... bearbeitet ein Vorhaben entlang der folgenden Checkliste:

... hat diese Liste vorliegen und begleitet damit den Prozess des Sprechers

1. Vorhaben konkretisieren – ganz genau ansetzen und formulieren (konkreter Umfang, konkrete Zeit, konkrete Häufigkeit ...)

2. Wie würde ich das Vorhaben – ungeachtet aller Beschränkungen – am liebsten verwirklichen? (Brainstorming - setzt Kreativität frei)

## Schritt 7 Vorhaben entwickeln 2

3. Was will ich davon real tun? (Auswahl unter Möglichkeiten).

4. Das was ich tun will in kleine Schritte zerlegen, dass sie handhabbar werden – einzelne Schritte genau und konkret beschreiben.

Unterscheiden – Äußere Anforderungen: Was ist zu tun? – innere Anforderungen: Welche eigenen Gedanken und Gefühle stehen im Weg?

Welche (Aufregung, Lampenfieber, wenig Zutrauen ... ) stehen mir im Weg?

## Schritt 7 Vorhaben entwickeln 3

5. Welche meiner Qualitäten helfen mir diese Schritte zu tun?

6. Was sind die ersten Schritte?

7. Wann werde ich sie tun?

8. Mit welcher Hilfe?

9. Wem werde ich danach davon berichten?

10. Wie werde ich das erreichte wertschätzen?

Empfehlung: Auf die Gesprächsinhalte der Anderen nicht ungefragt beziehen.