

Die Wahrnehmungspositionen ICH – DU – META

Die Wahrnehmungsposition hat den Vorteil, um andere und unterschiedliche Sichtweisen einzunehmen. Du bekommst einmal ein Verständnis für Dich und auch für Dein Gegenüber, mit welchem Du einen Konflikt erlebt hast. Die ermöglicht es Dir positive Absichten zu erkennen.

Position 1:

Dies ist die Position, in der Du assoziiert (mittendrin) noch einmal den Konflikt aus Deiner Vergangenheit erlebst.

Position 2:

Die zweite Position ist die Position, in der Du in die Person einsteigst, mit der Du den Konflikt hattest. Du erlebst seine Welt, sein denken, fühlen und Verhalten.

Du siehst die Welt mit seinen Augen. Dies bedeutet Du bist assoziiert in Deinem Gegenüber und dissoziiert von Dir selbst.

Position 3:

Die dritte Position ist die Beobachter Position, indem Du einmal Dich und einmal Dein Gegenüber von außen betrachtest. Also eine unbeteiligte Position.

Übung Wahrnehmungsposition

1. **Erinnere Dich an eine Situation, in der Du mit jemandem einen Konflikt hattest. Was hast Du damals gefühlt? Was hast Du von Deinem Gegenüber gehört? Was hast Du gesehen? Welche Körperhaltung hatte Dein Gegenüber? Nimm mit allen Sinneskanälen wahr, wie es damals war.**
2. **Tritt kurz aus der Situation heraus.**
3. **Fokussiere Dich nun darauf in die Rolle Deines Gegenüber zu treten. Tritt dabei einen Schritt nach rechts oder nach links oder arbeite mit Metaplankarten/Zettel.**
4. **Nun bist Du die andere Person. Du siehst Dich dissoziiert von außen. Bekomm ein Gefühl dafür, wie es ist Dein Gegenüber zu sein. Höre was er gehört hat, sage, was er gesagt hat, bewege Dich so wie er. Sehe Dich aus seinen Augen.**
5. **Tritt kurz aus der Situation heraus.**
6. **Gehe dann in die dritte Position und beschreibe die Situation in einer dissoziierten Körperhaltung wie ein Verhaltensforscher, der als Außenstehender alles beobachtet. Sammle die neuen Erfahrungen. Beobachte die beiden Personen. Was hätte jeder einzelne damals gebraucht? Beobachte alle Erfahrungen, die die beiden gemacht haben. Sieh ihnen intensiv zu.**
7. **Wiederhole nun diesen Vorgang. Doch nun fragst Du Dich welche positive Absicht jeder hatte. Welche Ressourcen hätten beide damals gebraucht? (Selbstbewusstsein, Selbstwert, Mut, Stärke?)**
8. **Du kannst den Vorgang so oft wiederholen, wie Du magst.**

Welche wertvollen Erkenntnisse hast Du hieraus gezogen?