

## Übung 11

## Dialogspaziergang

### *Rahmenbedingungen*

<b>Dauer</b>	20 - 30 Minuten
<b>Teilnehmerzahl</b>	bis 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
<b>Raum</b>	am besten draußen in der Natur
<b>Material</b>	keines

### *Inhalte*

<b>Zielsetzung</b>	Zuhören üben, Wahrnehmung vertiefen, andere Sichtweisen verstehen, Klärung. Thema: <i>Meine Stärken und persönlichen Fähigkeiten</i>
--------------------	---

<b>Beschreibung</b>	In dieser Übung kommt es darauf an <ul style="list-style-type: none"><li>- die eigenen Reaktionen wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten</li><li>- die aufkommenden Gedanken wahrzunehmen und wieder loszulassen</li><li>- die volle Aufmerksamkeit bei dem Sprechenden zu belassen</li></ul>
---------------------	---

Die Rolle des Zuhörers bzw. der ZuhörerIn besteht darin, sich ganz auf die Worte des Partners bzw. der jeweiligen Partnerin zu konzentrieren, ohne sie/ihn zu unterbrechen und sich dabei selbst beim Zuhören zu beobachten: „Ich achte darauf, wenn ich merke, dass Gedanken aufkommen oder ich einen Kommentar anbringen möchte.“

Die Aufgabe der Sprecherin bzw. des Sprechers ist es, ganz in ihre/seine eigenen Gedanken einzutauchen und das eigene Denken - im Entstehen - in Worte zu bringen, um so ein tieferes Verstehen zu erreichen. Bevor die Partner/innen die Rollen tauschen, wird empfohlen, dass sie 2-3 Minuten schweigend weitergehen, bis die zweite Person spricht. Dieser Moment der Stille ist sehr wichtig, es sollte nicht ausgelassen werden.

Anschließend sollten 5-10 Minuten Reflexionszeit eingeplant werden, in denen sich die Paare darüber austauschen, wie es ihnen in der Übung ergangen ist.

Zu der Übung gehört, dass die Paare dabei spazieren gehen - daher Dialogspaziergang. Es geht nicht darum, im Blickkontakt zu bleiben, sondern sich nur auf das Gehörte zu konzentrieren. Für die Person, die spricht, soll ein sicherer Raum geschaffen werden, in dem sie/er ihr/sein Denken so ungefiltert wie möglich offenbaren kann. So wird eine offenere Form der Kommunikation ermöglicht, die zu einer tieferen Einsicht führen kann.

Die Kursleitung kann die Fragen vorgeben, die in dem Dialogspaziergang behandelt werden sollen.