

## Ja aber – und gleichzeitig



Sucht Euch eine ÜbungspartnerIn, mit der Ihr gemeinsam die „Ja aber“-Übung machen wollt.

Überlegt Euch gemeinsam, über welches Thema Ihr in dieser Übung gerne kontrovers diskutieren möchtet. Entscheidet Euch für ein Thema, zu dem Ihr beide eine Meinung habt und bei dem es Euch leichtfällt, einen unterschiedlichen Standpunkt zu vertreten.

Dann macht jeweils zwei Durchgänge: Beim ersten Durchgang begeben Euch ganz bewusst in die Haltung „Ich habe Recht“. Am Ende haltet einen Moment inne und spürt nach, wie es Euch in dieser Übung ergangen ist.

Beim zweiten Durchgang nehmt Ihr die Haltung ein „Ich will Dich verstehen“. Auch hier geht Ihr am Ende einen Moment in die Stille, um nachzuspüren, was Ihr bei diesem Durchgang gefühlt habt.

Zum Abschluss könnt Ihr Euch dazu austauschen, wie Ihr Euch selbst und den Gesprächspartner in den verschiedenen Rollen erlebt habt, was Ihr gespürt habt und was Euch generell aufgefallen ist.







Ja aber ...	Und gleichzeitig ...
<p>Fasse hier zusammen: Wie ist es Dir in der Übung ergangen (Körperausdruck, Gedanken, sonstiges Erleben)?</p>	<p>Fasse hier zusammen: Wie ist es Dir in der Übung ergangen (Körperausdruck, Gedanken, sonstiges Erleben)?</p>