

Aufgabe Stiller Brief

Lektion 4

Diese Übung ist eine elegante Art, die Perspektive eines Gegenübers miteinzubeziehen und ein tieferes Verständnis für seine Gedanken, Gefühle und Ziele zu entwickeln.

1) Meine Perspektive

Denke an einen aktuellen oder zurückliegenden Konflikt mit einer bestimmten Person. Schreibe einen „Brief“ aus deiner eigenen Perspektive an diese Person. Beschreibe darin:

deine eigenen Gedanken und Gefühle zum Konflikt.

Was du dir vom anderen wünschst oder erwartest.

Was deiner Meinung nach zur Lösung des Konflikts beitragen könnte.

2) Perspektivwechsel

Schreibe nun einen „Antwortbrief“ aus der Sicht des Gegenübers. Versuche, dich so gut wie möglich in dessen Lage zu versetzen. Überlege:

Wie könnte diese Person den Konflikt oder die Situation und deine Rolle darin sehen?

Welche Gefühle und Bedürfnisse könnte sie dir gegenüber haben?

Wie könnte sie auf deinen ersten Brief reagieren?

3) Reflexion

Lies beide Briefe durch.

Achte auf die Unterschiede in der jeweiligen Wahrnehmung und in den Gefühlen.

Überlege, wie du auf Basis dieser Erkenntnisse in zukünftigen Begegnungen anders reagieren kannst.



Stiller Brief

Lektion 4

4) Intention und Handeln

Ausgehend von deinen Einsichten aus den beiden Briefen formuliere eine Absicht oder Intention für das nächste Treffen oder für das nächste Gespräch.

Formuliere möglichst in der Gegenwartsform, zum Beispiel: *“Ich bin..., Ich frage..., Ich höre zu, wenn...”*

Notiere deine so entwickelte Intention.

So unterstützt du, dass du dich in der realen Situation gut daran erinnerst.