

Methoden zum Thema Verantwortung

Übung zur Entwicklung der eigenen Verantwortung:

„Wenn ich dich nun mal nicht mag.“

Die folgende Übung ist etwas für dich, wenn Du dich mit dem persönlichen Anteil an Verantwortungsthemen auseinandersetzen möchtest. Es ist eine anspruchsvolle und herausfordernde Aufgabe, die einen geschützten Rahmen und Zeit benötigt, aber einen großen Mehrwert bieten kann. Manchmal kann es hilfreich sein, wenn du dich dabei von einer vertrauten Person unterstützen lässt.

1. In fünf Minuten eine Person aus dem persönlichen Umfeld wählen, mit der man Schwierigkeiten hat, und sich die Frage stellen, was konkret einem nicht an der Person gefällt (Frage 1).
2. In 25 Minuten versuchen, das Bild über die andere Person um weitere Perspektiven (Fragen 2-10) zu ergänzen und so ehrlich wie möglich die Fragen zu beantworten. Ein*e Gesprächspartner*in kann beispielsweise durch Fragen, Präzisierungen und aktives Zuhören unterstützen.

Frage 1: Differenzierung: Was konkret gefällt mir nicht?

Frage 2: Relativierung: Welche positiven Eigenschaften hat dieser Mensch?

Frage 3: Aktivitäten: Was habe ich bisher getan, um das Verhältnis zu verbessern?

Frage 4: Eigener Anteil: Was habe ich dazu beigetragen, dass es so ist, wie es ist?

Frage 5: Intention: Will die/der andere mich wirklich verletzen?

Frage 6: Eigenes Selbstwertgefühl: Bin ich (zurzeit) besonders empfindlich?

Frage 7: Projektion: Was hat/tut sie/er, was ich mir nicht gestatte? Sind wir uns besonders ähnlich?

Frage 8: Übertragung: Erinnert sie/er mich an Situationen oder Menschen aus meinem Leben, die mir nicht gutgetan haben?

Frage 9: Perspektivwechsel: Wie würde ich mich aus seiner Perspektive sehen?

Frage 10: Lernfeld: Was kann ich aus der Situation lernen?

Quelle: isb/Schmid Stiftung – OE im Dialog