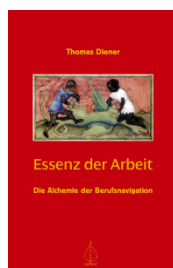


## Schwächen erforschen

Zweiergruppen: A = KlientIn, B = BeraterIn

Das Ziel ist es, eine neue Haltung im Bezug auf unsere sogenannten „Schwächen“ zu finden.

- 1) A erzählt B von einer Eigenschaft, die A nicht mag an sich oder die ihr/ihm von anderen öfters vorgeworfen wird.
- 2) B fragt nach, wodurch sich diese unbeliebte Eigenschaft auszeichnet.
- 3) A entwickelt aus dieser unbeliebte Eigenschaft in ihrer Phantasie eine „Figur“ ein „Wesen“. Das kann eine Märchenfigur oder ein Fabelwesen sein.
- 4) A zeigt diese Figur B spielerisch. A geht dabei in die Rolle der von ihm/ihr entwickelten Figur. B ermuntert A möglichst tief in diese Figur hineinzugehen und das Spiel möglichst lustvoll zu gestalten, die „schlechte“ Eigenschaft für einmal richtig zu geniessen.
- 5) A versucht jetzt diese Eigenschaft möglichst wertneutral zu beschreiben. B verwendet dazu eine „phänomenologische“ Frageweise:
  - Wie fühlt sich die Eigenschaft an?
  - Ist sie zum Beispiel eher „warm“ oder eher „kalt“?
  - Eher „hart“ oder „weich“?
  - Eher „scharf“ oder „stumpf“?
  - Eher „schnell“ oder „langsam“?
  - Eher „offen“ oder „geschlossen“?
  - usw.
- 6) A taucht jetzt nochmals möglichst tief in diese jetzt neutral beschriebene Qualität und versucht sie zu geniessen.
- 7) B fragt A in welchen erlebten oder denkbaren Situationen diese Qualität von Nutzen sein könnte. (am besten bleibt A dabei in der Wahrnehmung der Qualität drin. Oft fallen wir aus diesen Zuständen heraus, wenn wir anfangen über etwas nachzudenken. Die „moralische Instanz“ in uns wird dann wieder wach, was im Rahmen dieser Übung nicht so hilfreich ist) .
- 8) A versucht spielerisch, diese Qualität auf eine solche Situation anzuwenden. (ev. direkt in einem kleine Rollespiel mit B)



Übung zum Text auf Seite 56 „Essenz der Arbeit“  
Arbor Verlag, Freiburg 2006