

7 Beispiel einer Spiegelungsübung des Curriculums Coaching und Teamentwicklung des Instituts für systemische Beratung, Wiesloch



Spiegelungsübung Intuition im Coaching

Kleingruppen à 4 Personen: A, B, C, D

ca. 60 min

1. 2-3 min B, C und D betrachten still A und die Fragen (siehe „Spekulationssphären“ unten).
Haltung: Entspannt, unzensiert, doch taktvoll und den anderen würdigend.
2. 10 min B spekuliert in lockerer Folge den Fragen entlang über A.
A hört zu, muss nichts auf sich beziehen und gibt keinen Kommentar.
Dann spekuliert C, danach D.
B kann auch an C oder D weitergeben und ergänzen.
3. 3 x 10 min Nun ist B, danach C bzw. D an der Reihe, sich bezüglich der Fragen „betrachten“ zu lassen (Schritte wie oben).
4. 15 min A, B, C und D tauschen sich über die gemachte Erfahrung bei der Übung aus (innere Vorgänge und Beziehungserleben).
Dabei geht es vorrangig nicht darum, Spekulationen zu bestätigen oder zu korrigieren!

Spekulationssphären:

Wichtig: Nicht nur die Sätze ergänzen, sondern die impliziten Bilder vom Gegenüber und von sich selbst deutlich machen.

1. Von den Eigenarten, die ich bei Dir beobachte, stelle ich mir als Altersversionen vor ...
2. Wenn ich meine Phantasie spielen lasse, wie Du Dein Alter inszenieren wirst und wie sich das unterscheiden wird von der Jugend, die Du inszeniert hast, fällt mir ein ...
3. Wenn ich darüber nachsinne, wie Du Bedürfnisse, Werte und Erfahrungen in Deinem Leben integrierst und zu Dir passend fügst:
 - stelle ich mir folgende Negativ-Szenarien vor, wenn es bei Dir auseinander oder von Dir weg laufen sollte ...
 - stell ich mir folgende Positiv-Szenarien vor, wenn es sich integriert und mehr und mehr zu Dir passt ...
 - könnte Dich folgendes verleiten, mehr in die eine oder mehr in die andere Richtung zu gehen?

Autorin: Dr. Cornelia von Velasco
Quelle: isb

info@isb-w.eu  www.isb-w.eu