

## 3-2-2-1 Ablaufschema für den Austausch

### 1. Durchgang 3-2-2-1: Wählt in der Gruppe den 1. Sprecher (Person A) und 2 Zuhörer (Person B & C).

Person A startet:

- 3 Minuten - Person A teilt mit, was für sie wichtig/verletzlich ist, von dem, was sie in den Reflexionsfragen geschrieben hat oder darüber hinaus (klammert Euch nicht an die Fragen!)
- 2 Minuten - Person B sagt, was sie an Gefühle und persönliche Bedeutung gehört hat, UND: was sie persönlich berührt hat (eigene Gefühle)
- 2 Minuten - Person C sagt, was sie an Gefühle und persönliche Bedeutung gehört hat, UND: was sie persönlich berührt hat (eigene Gefühle)
- 1 Minute - Person A atmet und benennt, was aus dem Feedback sie emotional erreicht hat ODER: was ihr dadurch ein Stück klarer geworden ist.

**2. und 3. Durchgang 3-2-2- 1:** WECHSEL Person B und im nächsten Durchgang Person C teilt sich nun mit, Ablauf analog zu 1.)

### 4. WERTSCHÄTZUNG der Interaktion: je 1 Minute: Sagt Euch einander, was ihr an der Interaktion und Euren Gesprächspartnern geschätzt habt.

#### Tipps für mutigen & mitfühlendes Mitteilen & Zuhören:

Mitteilen: teile nur das mit, wozu Du bereit bist (etwas Verletzliches - ein Stück außerhalb Deiner Komfort-Zone, jedoch innerhalb Deiner Auf-mich-achten-Zone).

Versuche Augenkontakt herzustellen sowie warm und offen zu sein.

Dabei dürfen Emotionen auftauchen, schaffe Raum dafür, so dass auch Dein Partner/Deine Partnerin, Gefühle haben und zulassen kann. Sprich persönlich Bedeutsames aus.

Zuhören: Versuche nicht, jemanden zu reparieren oder die Probleme von anderen zu lösen.

Lass Ratschläge sein, warum man nicht auf eine bestimmte Weise fühlen sollte, ebenso wie jegliche Lösungsvorschläge. Das kann entwertend im Hinblick auf die Selbstöffnung wirken.

Höre stattdessen zugewandt und mit voller Aufmerksamkeit zu, nehme die Perspektive des anderen ein und sei mitfühlend (reflektiere das, was du an Gefühle und Bedeutung gehört hast, sage was Du dabei selbst empfindest und sag ruhig auf verschiedene Arten: "Das klingt wirklich sehr schwierig"). Sprich anerkennend aus, wenn Dein Partner/Deine Partnerin sich bemüht hat, auch wenn es ihm/ihr schwergefallen ist.