

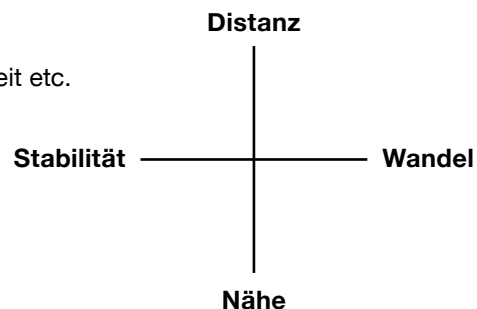
Methodenbeschreibung

Authentische & wesensgemäße Kommunikation

Legen Sie ein Koordinatenkreuz mit zwei Seilen. Schreiben Sie auf 4 Moderationskarten „Distanz“, „Nähe“, „Stabilität“ und „Wandel“. Legen Sie die beschrifteten Moderationskarten an die vier Enden der Seile.

Die Grundidee ist nun, einen für sich stimmigen Platz im Koordinatensystem bezogen auf die zwei Achsen „Nähe ↔ Distanz“ und „Stabilität ↔ Wandel“ zu finden.

- **Nähe**
zwischenmenschlicher Kontakt, Harmonie, Geborgenheit etc.
- **Distanz**
Unabhängigkeit, Ruhe, Individualität etc.
- **Stabilität**
Ordnung, Regelmäßigkeiten, Kontrolle etc.
- **Wandel**
Abwechslung, Spontanität, Kreativität etc.



Wenn Sie sich nicht stellen wollen, können Sie das Koordinatensystem auch auf ein großes Papier zeichnen und sich mit Hilfe eines Gegenstandes (z.B. Holzmünze) positionieren.

Impulsfragen:

1. Welcher Platz im Koordinatensystem entspricht meinem inneren Wesen und meinen Grundbedürfnissen?

- Wo stehe ich im Spannungsverhältnis von „Nähe“ und „Distanz“?
- Wo stehe ich im Spannungsverhältnis von „Stabilität“ und „Wandel“?

Stellen Sie sich an diese Position oder legen Sie eine Holzmünze an diese Stelle. Achten Sie darauf, dass sich die Position für Sie wirklich stimmig anfühlt. Achten Sie dabei auf Ihr Körperempfinden.

2. Welche Situationen kommen mir in den Sinn, wo dieses Wesen und diese Grundbedürfnisse sichtbar wurden?