WIE DU MIR, SO ICH DIR? – SCHRITT 1

Das eigene Leben ist nicht abstrakt, sondern ganz konkret. Wer und wie ich bin, hängt auch von den Menschen in meiner Umgebung ab und wie sie sich mir gegenüber verhalten. Mindestens ebenso wichtig ist aber auch die Frage, wie ich mich anderen Menschen gegenüber verhalte. Diese Übung soll helfen, das Verhalten anderer mir gegenüber und mein Verhalten anderen gegenüber in den Blick zu nehmen.

- Sammle zwei Personen, die dir besonders nahestehen –
  zwei Personen, zu denen du gern mehr Kontakt hättest –
  zwei Personen, die dir egal sind.

- Wie verhalten sich diese Personen dir gegenüber?
  Was gefällt dir an ihrem Verhalten? Was tut dir gut, was verletzt dich …?
  Gibt es Ursachen für das Verhalten?

Das Verhalten anderer mir gegenüber

Name der Person	Was gefällt mir an ihrem Verhalten?	Was gefällt mir nicht an ihrem Verhalten?

WIE DU MIR, SO ICH DIR? – SCHRITT II

Stell dir dieselben sechs Personen vor Augen und schau nun gezielt auf dein eigenes Verhalten ihnen gegenüber.

- Was gefällt dir an deinem eigenen Verhalten, was tut ihnen gut?
  Was tut ihnen nicht gut oder verletzt sie sogar?
- Warum verhältst du dich so?
- Wie bist du damit umgegangen, wenn du jemanden verletzt hast oder ihm Unrecht zugefügt hast?
  Was denkst oder tust du spontan in diesen Situationen? Wann entschuldigst du dich und wie?
  Was denkst und tust du, wenn der/die andere nicht verzeihen kann oder will?
- Wie gehst du damit um, wenn dir eine andere Person eine positive Rückmeldung gibt und dich lobt?

Mein Verhalten anderen gegenüber

Name der Person	Was gefällt mir an meinem Verhalten?	Was gefällt mir nicht an meinem Verhalten?