

Begegnung Meinung

virtueller Frühlings-Dialog »Meinung oder Begegnung – miteinander statt gegeneinander reden«

eine kurze Vorstellung

Isabell Schäfer-Neudeck, Lörrach, www.kraftimwandel.de

Ich bin Coach, Prozessbegleiterin und Trainerin für
Transformation und Organisationsentwicklung

Worum geht es heute – unsere Forschungsfrage

Wie gelingt es uns, uns im Gespräch **begegnen** zu können,
auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind?

Welche **Haltung** braucht es zum einander Hören und
gegenseitigen Verständnis?

Was sind hilfreiche **Werkzeuge**?

Übung: Achtsamkeit, anschließend Austausch

Übung: Meinungs-austausch in 2er-Gruppen zu einem Thema

1. Runde: beide Personen argumentieren zum Thema, 2 Min

2 Min Austausch: Wie ging's mir?

2. Runde: Je 2 Min zuhören und beobachten: Was höre ich, was fühle
ich? Was löst das Gehörte in mir aus? Was passiert da bei mir?

Person A spricht zum Thema, 2 Min, B hört zu

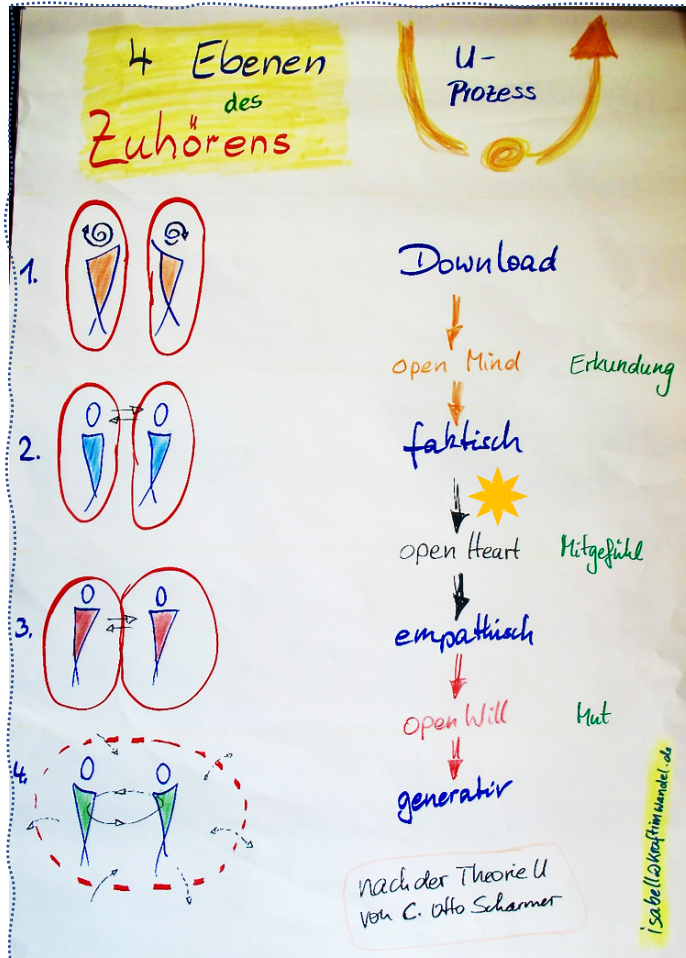
Wechsel: Person B gibt wieder: Was habe ich gehört? spricht zum
Thema, 2 Min, A hört zu

2 Min Austausch: Wie ging's mir?

gemeinsame Reflexion im Plenum: Wie ging's mir beim Sprechen?

Wie ging's mir beim Hören? Was war anders?

Denk- und Gesprächsqualitäten



Gewohnheiten und Routinen aus eigenen früheren Erfahrungen heraus

Debatte: durch Fakten oder intellektuelles Wissen lernen und verstehen (Wissenschaft, Politik)

Dialog: Perspektive wechseln, durch die Augen des Anderen sehen

ein neues Gefühl für das große Ganze (Ökosystem) bekommen, zu dem das besprochene, gemeinsame Thema gehört



 **innere Bewegung:**

Wechsel vom Hören auf Fakten und Themen hin zum Hören und Wahrnehmen der Person

der innere Ort, von dem aus wir agieren, ist der „blinde Fleck“.
tiefes Zuhören, präzises Beobachten, achtsamer Dialog

Dialog – (dia: durch, hindurch; logos: das Wort, die Rede)
Zwiesgespräch, Wechselgespräch

sind Gespräche ...

... die etwas zwischen den Personen verschieben,
die an dem Gespräch beteiligt sind

Voraussetzungen

... authentisch und offen sein

... gemeinsam einen Raum schaffen, in dem alle gleichwertig sind

... aufmerksam zuhören

... mit Absicht, einer Intention sprechen, die zum Thema beiträgt



Dialogpraxis

kann die Qualität eines Gesprächs
radikal verändern



einzel
(innerer Dialog)



im kleinen Kreis

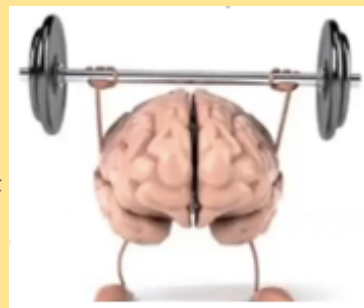


in großer Gruppe

Achtsamkeit / Präsenz

Wie einen Muskel
regelmäßig
trainieren,
um in jedem
Kontext natürlich
werden zu können

als Potential,
das es zu
kultivieren gilt



explizit
Meditation,
Body-Scan
informell
Momente
im Alltag

Übe sie und lade andere ein,
sie mit dir zu üben!

Übung: empathisches Zuhören Dyade

Person A fragt:

Erzähl mir [Name], was hilft Dir, auch in schwierigen Situationen in
Deine Kraft zu kommen, in Deinem Potential bleiben zu können?

Person B erzählt

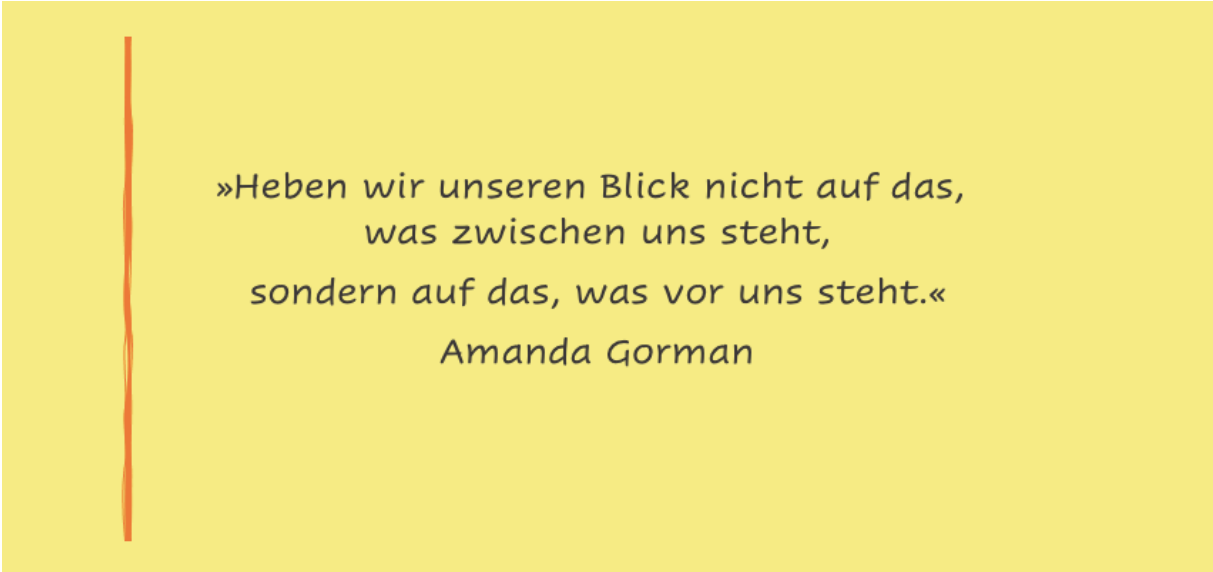
Person A »Danke«

Wechsel

2 Min spiegeln

gemeinsame Reflexion im Plenum: Wie ging's mir beim Sprechen?
Wie ging's mir beim Hören? Was war anders?

Ernte & Abschluss



»Heben wir unseren Blick nicht auf das,
was zwischen uns steht,
sondern auf das, was vor uns steht.«
Amanda Gorman

Vielen Dank
für Euer Dabeisein und
Mitmachen 🌸

Skript zum virtuellen Dialog-Workshop
am 27.3.2021 im RENN.süd-Forum



zur Person:

Isabell Schäfer-Neudeck ermutigt Menschen, sich persönlich zu entfalten und ihre Mitwelt zu gestalten, um Teil der Lösung zu werden. Als Coach und Beraterin vermittelt sie Vertrauen und Kraft im Wandel. Isabell liebt kreative Prozesse, den Schwarzwald, Tanzen und gemeinschaftliches Kochen. Und tiefe Begegnungen – mit anderen Menschen, der Natur und sich selbst. Sie ist im sozio-ökologischen Wandel aktiv und gut [fairNETZt](#). Derzeit entwickelt Isabell ein auf Kreativität und Selbstermächtigung basiertes Leadership-Programm.

Kontakt: www.kraftimwandel.de