






Kleine Übungen zur Selbstbeobachtung (Self-Awareness)

	Beschreibung	Durchführung
Stimme heben und senken	Beachten Sie in einem beliebigen Gespräch die Tonhöhe ihrer Stimme. Senken Sie sie dann bewusst ab oder heben Sie die Tonlage an. Nach einigen Sätzen wieder zurückgehen in die normale Stimmlage	○ ○ ○ ○ ○
Sprechtempo variieren	Beobachten Sie in einem beliebigen Gespräch, wie schnell Sie sprechen. Reduzieren Sie das Sprechtempo auf etwas langsamer als normal. Bleiben Sie einige Zeit dabei. Dann beschleunigen Sie und versuchen Sie, etwas schneller als normal zu sprechen. Kehren Sie nach einiger Zeit zu dem Sprechtempo zurück, das Ihnen subjektiv am angenehmsten erscheint.	○ ○ ○ ○ ○
Atemübung Bauchatmung	Versuchen Sie angenehm zu sitzen. Beide Fußsohlen haben Bodenkontakt, legen Sie Ihre Arme locker auf Ihre Oberschenkel. Lockern Sie den Nackenbereich. Machen Sie einige tiefe Atemzüge, so dass sich Ihre Bauchdecke deutlich hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Beim Beenden der Übung sagen Sie sich: Jetzt wende ich mich aufmerksam der Welt zu. Sie sind konzentriert Ihrer Umgebung, Ihrer Aufgabe zugewandt.	○ ○ ○ ○ ○
Spiegeln	Beliebiges Gespräch: Ahmen Sie die Körperhaltung Ihres Gesprächspartners nach. Sprechen Sie in einer ähnlichen Tonlage und mit ähnlichem Tempo. Halten Sie das zwei Wechsel der Haltung durch.	○ ○ ○ ○ ○
Invers Spiegeln	Beliebiges Gespräch: Beobachten Sie die Körperhaltung Ihres Gesprächspartners und nehmen Sie eine entgegengesetzte Haltung ein. Sprechtempo und Tonlage ebenfalls sanft entgegengesetzt. Kopfstimmeneinsatz immer vermeiden. Halten Sie zumindest einen Wechsel durch.	○ ○ ○ ○ ○
Körperhaltung korrigieren	Beobachten Sie Ihre Körperhaltung. Korrigieren Sie: Setzen Sie sich aufrecht, suchen Sie Bodenkontakt, variieren Sie Nähe/Distanz.	○ ○ ○ ○ ○
Ermutigung zum Ausführen einer Sequenz	Beliebiges Gespräch: Nehmen Sie einen beliebigen Satz Ihres Gegenübers und wiederholen Sie den letzten Satzteil mit Frageintonation. Warten Sie, was passiert.	○ ○ ○ ○ ○

Themensteuerung	<p>Notieren Sie geistig ein von Ihrem Gegenüber angeschnittenes Thema, eine Bemerkung etc. und reagieren Sie nicht sofort darauf. Reden Sie von etwas anderem. Nach einiger Zeit (1-5 Minuten) Wiederholen Sie, was Ihr Gesprächspartner gesagt hat. Warten Sie.</p> <p>Variante:Wiederholung und anschließender Kommentar.</p>	
Konfrontieren	<p>Erkennen Sie Widersprüche zwischen aktueller verbaler Äußerung des Gesprächspartners und</p> <ul style="list-style-type: none"> • der Körpersprache • früheren Aussagen • der Wirklichkeit <p>Beschreiben Sie, wie Sie diesen Widerspruch wahrnehmen. Keine Wertung, nur eine Feststellung, ein Hinweis. Beobachten Sie, was passiert.</p>	
Erregung kontrollieren	<p>Versuchen Sie sich (möglichst bei einer relativ belanglosen Debatte) in eine kleine Erregung hineinzusteigern. (Atem anhalten, offensive Haltung einnehmen, Körperspannung erhöhen, mit gehobener Stimme sprechen). Beobachten Sie, wie Ihre Erregung wächst. Sagen Sie, dass Sie sich ärgern. Sobald Sie diese Erregung körperlich spüren, beruhigen Sie sich wieder.</p>	
Nicht sofort antworten	<p>Ihr Gesprächspartner hat seinen Gesprächsbeitrag beendet. Antworten Sie nicht sofort, sondern frühestens nach 3 Sekunden. Wiederholen Sie das mehrmals.</p>	
Loben	<p>Überlegen Sie, wofür Sie Ihren Gesprächspartner glaubhaft loben können. Loben Sie ihn.</p>	
Artikulation	<p>Hören Sie sich beim Sprechen zu und korrigieren Sie sich: Versuchen Sie zumindest einen Satz (einen, den Sie betonen wollen), etwas langsamer und besonders deutlich zu sprechen.</p>	

Suchen Sie sich vor jeder Gesprächssituation zumindest eine der Übungen aus und nehmen Sie sich vor, sie während des Gesprächs zumindest einmal unterzubringen. Kreuzen Sie nachher, wenn Ihnen das gelungen ist, eines der Felder in der dritten Spalte an. Wenn alle Felder angekreuzt sind, haben Sie Ihr Übungsprogramm erledigt.

Peter Pantucek, im September 2003