



Beratung und Gespräch bei dir selber

Diese Übung kann sinnvoll sein, wenn man mit einem erkrankten Körperteil oder Organ Kontakt aufnehmen möchte oder mit sich selber, einer andern Person oder einer Situation in einem Konflikt steht und eine Lösung möchte.



Lade die Person, den Körperteil, die Situation,... ein, mit welcher du sprechen möchtest.

Du kannst es auch völlig offen lassen und schauen, wer oder was zu dir kommt. Biete „open house“ an. Wer kommt? Eine Person? Ein Körperteil von dir selber? Ein Persönlichkeitsanteil von dir? Ein Gefühl? Eine Situation?

Höre dir an, was das, was zu dir kommt, dir zu sagen hat. Höre nur zu. Versuche nicht, irgendwas zu analysieren, dich zu rechtfertigen oder Lösungen zu finden. Es geht jetzt nur darum, dass irgendwas/irgendwer ein Anliegen hat und es dir mitteilen möchte.

Wenn dein Gegenüber fertig gesprochen hat, frage, was jetzt nötig und wichtig ist. Komme nun ins Gespräch. Jetzt kannst du in einem Dialog nach Lösungen suchen, falls dies nötig sein sollte.

