

# Awareness-Übung: Selbsterforschung des Reiz-Reaktionsraums

Arbeit in Duos (20 min für Ü1+2)

*Methode: Wiederholtes Fragen* = A fragt B eine gewisse Zeit lang wiederholt dieselben Fragen, dann Wechsel: B fragt A eine gewisse Zeit lang wiederholt dieselben Fragen

*Hinweis:* Fragende Person fragt nur und geht nicht auf die Antwort ein, außer mit „Danke!“  
Erforschende Person antwortet spontan.

## Übung 1: Innehalten erforschen

A: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du innegehalten und doch besonnen hast.

B: antwortet spontan

A: Danke! Und wie wach und selbstbestimmt hast du dich in diesem Moment gefühlt?

B: antwortet spontan

A: Danke!

A: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du innegehalten und doch besonnen hast.

B: antwortet spontan

A: usw.

5 min wiederholtes Fragen von A an B

-----  
B: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du innegehalten und doch besonnen hast.

A: antwortet spontan

B: Danke! Und wie wach und selbstbestimmt hast du dich in diesem Moment gefühlt?

A: antwortet spontan

B: Danke!

B: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du innegehalten und doch besonnen hast.

A: antwortet spontan

B: usw.

5 min wiederholtes Fragen von B an A

## Übung 2: Reiz-Reaktionsverhalten erforschen

A: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du ohne innezuhalten unmittelbar reagiert hast.

B: antwortet spontan

A: Danke! Und wie wach und selbstbestimmt hast du dich in diesem Moment gefühlt?

B: antwortet spontan

A: Danke!

A: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du ohne innezuhalten unmittelbar reagiert hast.

B: antwortet spontan

A: usw.

### 5 min wiederholtes Fragen von A an B

-----  
B: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du ohne innezuhalten unmittelbar reagiert hast.

A: antwortet spontan

B: Danke! Und wie wach und selbstbestimmt hast du dich in diesem Moment gefühlt?

A: antwortet spontan

B: Danke!

B: Erzähl mir bitte von einer (Konflikt)Situation, in der du ohne innezuhalten unmittelbar reagiert hast.

A: antwortet spontan

B: usw.

### 5 min wiederholtes Fragen von B an A

Nach einer Übung von Rudi Ballreich, Lehrgang „Mediation und Konfliktmanagement in Organisationen“ (2019-2021).