

### Übung 3.3: Selbstöffnung – Authentisch sein und werden

Grundidee und Ziel	Stärkung der Selbstöffnung und Selbsteinbringung. Zu Alltagsthemen solle eigenes Erleben möglichst selbstexplorativ formuliert werden
Zeit:	(30 - 45 Minuten mit Austausch)
Kapitelhinweis	3 Die helfende Beziehung, 3.3 Echt sein – Kongruent sein
Benötigtes Material:	Leere Karten oder zugeschnittenes Papier und Stifte
Vorgehen:	Es bilden sich Kleingruppen (ca. 6 Personen). Jede Person erhält 3 Karten, auf die er ein Thema schreibt, z.B. Überstunden, Stress, Kino, Kinder... Diese Karten werden eingesammelt, gemischt und zu einem Stapel in die Mitte gelegt. Reihum nimmt sich eine Person aus der Gruppe die oberste Karte, nennt das Thema und schildert entsprechend dem Thema, die eigenen Gedanken, Überlegungen und Gefühle. Sie darf dabei die Wörter: man, wir, eigentlich nicht benutzen. Fallen sie dennoch, interveniert die Restgruppe und die erzählende Person korrigiert ihre Aussage. Nach 4-5 Sätzen wird die Karte abgelegt und die nächste Person in der Runde nimmt die oberste Karte ab und stellt ihre Sichtweise zum Thema dar. Dies erfolgt solange bis alle Karten aufgebraucht sind oder die Zeit um ist. Es erfolgt keine Diskussion über die Inhalte, da der Fokus auf die Selbsteinbringung der Personen liegt.
Beobachtungsaufgabe der TN:	Erfahren Sie über die Mitteilungen mehr über das Innere Erleben der Person? Liegt eine Selbsteinbringung vor oder sind die Inhalte eher unpersönlich, verallgemeinernd und wenig selbstexplorativ, z.B.: Demonstrationen sind wichtiges Instrument der Demokratie. Selbsteinbringender wäre dagegen: Ich finde Demonstrationen sind ein wichtiges und starkes Bürgerrecht, daher gehe ich regelmäßig auf Demos, auch wenn ich manchmal frustriert bin, da ich den Eindruck habe, dass keine Veränderungen stattfinden.
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	Hat der Verzicht auf die Wörter Man-wir-eigentlich, die Selbsteinbringung beeinflusst, verändert? Macht es einen Unterschied, ob ich ICH sage oder MAN oder WIR? Ist es verwerflich/egoistisch, sich selbst deutlich einzubringen? Welche Folgen kann es haben, wenn ich mich selber stärker einbringe? Wann fällt es mir leichter und wann schwerer, mich selbst einbringen?
Input/ergänzend	Gibt es einen Unterschied zwischen folgenden zwei Sätzen: „Ich habe Angst vor Hunden.“ „Hunde machen mir Angst“