

Übung Einstimmung in ein Meeting



Ich gehe davon aus, dass jeder und jede fähig ist, Verantwortung für seine Gedanken, Gefühle und Handlungen zu übernehmen. Sobald Automatismen und Reaktionen bewusst gemacht werden können, ist die Grundlage für Verantwortungsübernahme gegeben. Die folgenden Fragen können helfen, diesen Bewusstseinsprozess zu gestalten. Hier sind sie:

- Wie bin ich im Moment gestimmt? Ängstlich, ärgerlich, gelassen, freudig?
- Was möchte ich im Moment erleben und was kann ich dazu beitragen?
- Vertraue ich mir, den anderen und dem Prozess oder möchte ich lieber die Kontrolle behalten über mich selber, die anderen und den Prozess?
- Fühle ich mich für die Stimmung mitverantwortlich oder denke ich, dass die Verantwortung bei den anderen liegt?
- Bin ich damit beschäftigt, gut dazustehen oder kann ich authentisch sein und mich zeigen?
- Bin ich zurzeit mit Zuhören oder mit meiner Antwort beschäftigt?
- Was beschäftigt mich im Moment am meisten?
- Was hält mich zurzeit ab, voll und ganz präsent zu sein?
- Kann ich gut für mich sorgen oder warte ich auf etwas?
- Kannst Du spüren, wie sich Dein Körper im Moment anfühlt? Wie Du dasitzest? Wie Du atmest?
- Gibt es etwas, wofür Du zurzeit dankbar bist?

