

Niemand kann alles – aber alle können etwas

Zehn verschiedene Fähigkeiten finden

Setzen Sie sich **zu zweit** zusammen.

Eine Person ist zunächst Protokollant,

die andere Person entspannt sich ...

und lässt verschiedene **Situationen ihres Lebens** auftauchen, in denen sie bestimmte **Fähigkeiten** zur Verfügung hatte, **erlebt** sie innerlich noch einmal und **benennt** sie (ohne Unterbrechung):

Z. B. Ich halte eine Rede und erlebe meine Fähigkeit, andere überzeugen zu können,

z. B. Ich bin in Frankreich unterwegs und kann meine Gedanken im Gespräch gut in französischer Sprache ausdrücken.,

z. B. Ich bin im Urlaub in ... und erlebe meine Fähigkeit, das Leben genießen zu können.

Danach **spiegelt** der **Protokollant** die **Fähigkeiten** wieder in dem er **verallgemeinert**:

Z. B. Frau/Herr Sie können in Reden andere gut überzeugen – und Sie haben es schon erlebt, dass ...

Z. B. Frau/Herr Sie können sich gut in französischer Sprache ausdrücken – und Sie haben es schon erlebt, dass ...

Z. B. Frau/Herr Sie können das Leben genießen – und Sie haben es schon erlebt, dass ...

Überreichen Sie Ihrer/m Gesprächspartner/in die **Liste** ihrer/seiner **Fähigkeiten** und

tauschen Sie die **Rollen**.

Fähigkeiten und Eigenschaften

Klarheit	Menschlichkeit	Souveränität
Vertrauen	Offenheit	Neugier
Wärme	Humor	Energie
Zivilcourage	Sympathie	Beharrlichkeit
Ehrlichkeit	Einfühlungsvermögen	innere Ruhe
Zuversicht	Durchsetzungsfähigkeit	Freude
Lebensfreude	Kreativität	Realismus
Optimismus	Zielstrebigkeit	Intelligenz
Sportlichkeit	Ausgeglichenheit	Lebenserfahrung
Spontaneität	Freundschaft	Phantasie
Ausdauer	Fleiß	Zuverlässigkeit
...

Innere Landkarte

Jeder von uns hat sich im Laufe der Zeit in seinem inneren Repräsentationssystem eine „innere Landkarte“ von der Welt gemacht. Jede dieser Landkarten ist ganz individuell und verschieden.

Durch die Vielfalt der Verhaltensweisen, Fähigkeiten und Glaubenssätze entsteht die Lebendigkeit der Gruppe, in der jeder seine Individualität bewahren kann in Zugehörigkeit zu und Vertrauen in die Gruppe.

Assoziieren Sie frei zu den nachfolgenden Open-end-Sätzen, oder ergänzen Sie weitere Ich-Aussagen.

Wenn es nach mir
ginge, ...

Andere ..., aber ich ...

Eigentlich will ich ...

Ich kann es nicht
ausstehen, ...

Ich würde gerne, ...

Ich kann nicht ...

Es ist schwierig
für mich, ...

Eines Tages
werde ich ...

Ich will versuchen, ...