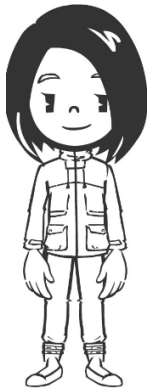


ARBEITSBLATT –AUFGABE 6A

Für seinen Freund/seine Freundin da sein

Jemanden zu empfangen und anzunehmen, der ein intensives Gefühl durchlebt, um ihm zu helfen, kann man lernen! Das nennt man Empathie.

Mit dieser Aufgabe kannst du dich darin üben, diese Fähigkeit mit deinem Körper zu erleben, Schritt für Schritt, während du dir vorstellst, einem Freund/einer Freundin zu helfen...



ICH HALTE AN

Ich halte an, ich bin da, um wirklich für meinen Freund/meine Freundin da zu sein und ruhig zu sein.



ICH ATME LANGSAM

Ich atme, um meinen Körper zu entspannen, um mich zu verwurzeln, und um meinem Freund/meiner Freundin meine Aufmerksamkeit zu schenken.



ICH HÖRE ZU, ICH SCHWEIGE

Ich stelle eine Frage und ich höre bis zum Ende zu, ohne zu sprechen, um meinem Freund/meiner Freundin die Möglichkeit zu geben, mir bis zum Schluss mitzuteilen, was er/sie fühlt.



ICH ANTWORTE UND BIETE MEINE HILFE AN

Ich antworte ihm mit Freundlichkeit und Feingefühl, ohne ihm oder ihr meine Ratschläge oder Lösungen aufzuzwingen.