



### Gegenseitige geschwisterliche Beratung

#### 1. Vorstellung einer meiner „Brennpunkte“ (Mittelpunktperson)

Wer wie was macht mir warum zu schaffen? (10 Min.)

#### 2. (Verständnis-, Vertiefungs-) Rückfragen der anderen

Darauf achten, dass nicht kommentiert oder psychologisiert wird.

Nur Verständnisfragen sind hier erlaubt! (5 Min.)

#### 3. Stillarbeit

Welche Resonanz wirkt das Gehörte in mir?

Alle öffnen sich in der Stille für eigene Assoziationen, Bilder, Empfindungen, Gefühle, Geistesblitze. (5 Min.)

#### 4. Äußerungen der anderen

Ergebnisse der Stillarbeit werden reihum – im Ton von „Ich-Botschaften“ – mitgeteilt.

Die Mittelpunktperson schweigt dabei. Für Ratschläge und Diskussionen ist (noch) kein Platz. (10 Min.)

#### 5. Kommentierung des Gehörten durch die Mittelpunktperson

Sie reagiert mit einem Statement auf das, was sie vernommen hat. (5 Min.)

#### 6. Gemeinsames Schlussgespräch

Es werden gemeinsam Perspektiven in Bezug auf den angesprochenen Brennpunkt beraten und mögliche Erleichterungen, Lösungen diskutiert. (15 Min.)

Es empfiehlt sich, dass ein zuvor bestimmtes Gruppenmitglied gewissenhaft für die Einhaltung der Zeit sorgt. Die Zeitangaben können unterboten, aber nicht überschritten werden (es sei denn, das Team findet gemeinsam dafür gute Gründe). Ebenso kann der „Zeit-Wächter“ / die „Zeit-Wächterin“ gelegentlich moderieren, dort, wo es hilfreich erscheint.