

## Imago - Paardialog

### Teil 1 - Ich höre, Du sagst...

#### Worum es dabei geht

In dieser Übung geht es darum, den Partner wirklich zu hören und zu verstehen.

Die Voraussetzung ist, dass der hörende Partner alle Gedanken und Impulse „parken“ kann, um dem sprechenden Partner die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir die Worte des Partners hören, geht es darum, wirklich offen und interessiert zu sein und möglichst zu erspüren, was den anderen bewegt, oder was ihr/ihm wichtig ist. Denn dann fühlt sich der andere verstanden.

Das heißt nicht, dass wir dem Gesagten zustimmen müssten, sondern bedeutet sich für das Erleben und die Sicht des anderen zu öffnen und ihre/seine Gefühle, Bedürfnisse und Anliegen mitführend zu erfassen.

Durch dieses wertungsfreie, aufmerksame Hören kann sich unser Partner verstanden und ernstgenommen fühlen und beide dadurch zu einer tieferen Verbindung und mehr Nähe finden.

#### Setting

Setzt euch gegenüber, wählt den passenden Abstand, entscheidet wer zu sprechen beginnt.

#### Ablauf

1. Der Sprechende fragt: Bist Du bereit, mich zu hören?

Der Hörende checkt mit sich selbst, ob sie/er bereit ist (das „Eigene“ parken)

2. Die Sprechende sagt was sie/er mitteilen will (2-3 Sätze)

Der/die Hörende spiegelt: Ich höre du sagst, ..... (gibt das Gehörte exakt wieder) und fragt: Habe ich Dich gehört?

3. Der / die Sprechende antwortet: Ja, du hast mich gehört (wenn es so ist) und wenn nicht oder nicht ganz kann sie / er hinzufügen: ...und da ist noch etwas mit dem ich gehört werden möchte....

4. Das macht ihr so lange bis alles gesagt, ist, was gesagt werden möchte (höchstens 15min)

5. **Mitgefühl:** der hörende Part fasst zusammen, was sie/er verstanden hat.

und sagt dann: Ich kann mir vorstellen, dass es dir damit .....geht und du .....brauchst, ist das so? **GEFÜHLE** und **BEDÜRFNISSE** finden und einsetzen.

6. Danke dass du mich gehört hast!

Danke, dass du es mit mir geteilt hast!

Dann wechselt ihr die Rollen...