

ÜBUNG

Marie überlegt sich ein Reiseziel. Jetzt in Coronazeiten sehnt sie sich nach Urlaub. Sie ruft ihre Freundin Sophie an, mit der sie letztes Jahr gemeinsam in den Ferien war. „Stell Dir vor, wir könnten wegfahren. Ich würde gerne nach Norwegen reisen.“ „Ja, aber da im Norden wird es so selten richtig Sommer, oder?“ „Ja, aber das macht doch nichts, ich muss nicht in der heißen Sonne liegen und einen Sonnenbrand riskieren.“ „Ja, aber der Weg ist so weit, da sind wir ja ewig unterwegs.“ „Ja, stimmt schon. Aber wir können den Weg schon zum Ziel machen und unterwegs etwas anschauen und Stationen einbauen.“ „Ja, aber...“ So ging es hin und her.

Haben Sie etwas bemerkt? Die Formulierung „Ja, aber“ wirkt hemmend, man kann das gegenseitige Ja-Aber-Spiel ins Unendliche treiben, ohne dass eine Lösung in Sicht kommt.

Jetzt sind Sie dran:

Sie brauchen dazu eine zweite Person. Die kann tatsächlich bei Ihnen sein, oder auch über eine digitale Plattform zugeschaltet - oder natürlich am Telefon.

Eine Person denkt sich einen Wunsch aus, gerne ein Reiseziel, und fängt an "Ich würde gerne ...". Die andere Person antwortet "Ja, aber..." und formuliert ein Bedenken. Die erste Person versucht mit „Ja, aber...“ zu entkräften. Und so weiter hin und her. Bis Ihnen nichts mehr einfällt. Dann fangen Sie nochmal von vorne an.

Die erste Person formuliert wieder ihren Wunsch. Jetzt antwortet die andere Person motiviert mit: „Ja, GENAU, und außerdem könnten wir...“ Darauf antwortet die erste Person ebenfalls mit „Ja, GENAU, und außerdem könnten wir.....“ Und so geht es auch hier hin und her.

Dann tauschen Sie sich aus über die Unterschiede der beiden Runden, Sie letztlich 'gelandet' sind und wie der Urlaub war...