Übung: Ausnahmenfrage

Ein Gesprächspartner identifiziert irgendeine störende Verhaltensweise bei sich
(…..z.B. Du isst manchmal zu viel, oder zu viel Süßes
- z.B. Du lässt dich leicht zu Zorn provozieren
- z. B. Du lässt dich leicht zur Empörung provozieren
- z.B. Du schiebst Sachen/Entscheidungen auf……)

Der Coach, interviewt nun den Berichtenden nur nach positiven oder neutralen Ausnahmen von diesem störenden Muster.

- „Wie sehen die Ausnahmen konkret aus?“

Der Coach lässt sich genau beschreiben, wie die Ausnahmen entstehen, insbesondere wie der Gesprächspartner sie herbeiführt.

- Wann war die Ausnahme?

- Unter welchen Bedungen tritt sie auf?

- Was tut er, welche Einstellung hat er dann, welche Gefühle muss er mobilisieren, um in die Ausnahme zu kommen?

- Welche Atmosphäre hilft bei der Ausnahme?

- Wie lässt sich die Ausnahme gegen Rückfälle in das störende Muster verteidigen?

- Wie lassen sich Verlockungen in das störende Muster abwehren?

- Wen muss man kontaktieren, um für die Ausnahme motiviert zu werden?

Anschließend fragt der Coach den Berichtenden:
- Wie lässt sich vielleicht aus der Ausnahme ein herrschendes Muster machen?
- Wann wäre dies frühestens möglich?