

Perspektivwechsel

Ziel: Nehmen Sie die Sicht einer Person ein, von der aus Sie Druck empfinden

Gründe dafür: In unseren sozialen Beziehungen nehmen wir viele Anforderungen an uns wahr und wir schämen uns, wenn wir den Ansprüchen anderer nicht gerecht werden. Auch kleine Sprüche oder Verhaltensweisen von anderen Personen können uns dazu bringen, Druck zu empfinden. Das ist besonders der Fall, wenn wir den Personen nahestehen oder irgendwie von ihnen abhängig sind.

Um dieses Thema analysieren zu können, bieten wir Ihnen die folgende Übung an. Die Analyse kann Ihnen helfen, zu schauen, ob Ihre Gedanken realistisch sind oder nicht. Sind Ihre Gedanken realistisch, haben Sie die Möglichkeit, das Gespräch zu suchen. Sind sie nicht realistisch, können Sie versuchen, sich das immer wieder klarzumachen und etwas zu entspannen.

Hinweis: Die folgende Übung funktioniert besser, wenn Sie bei der Perspektivübernahme einen Platz gegenüber Ihrer derzeitigen Position einnehmen. Setzen Sie sich wieder auf Ihren ursprünglichen Platz, wenn Sie Fragen beantworten, die aus Ihrer Perspektive beantwortet werden sollen.

Frage	Antwort 1	Antwort 2
<i>(Auf Ihrem Platz) Versetzen Sie sich zunächst in sich selbst hinein und beantworten Sie folgende Fragen:</i>		
Denken Sie an die Person, von der aus Sie gerade Druck verspüren. Die Person kann jeder sein: Sie selbst, eine Ihnen bekannte Person oder sogar eine Person, die Sie sich vorstellen. Wer ist diese Person?		
Worum geht es dabei genau? Was denken Sie, was möchte diese Person von Ihnen?		
<i>(Gegenüber von Ihnen) Nun versetzen Sie sich in die Person hinein, von der Sie den Druck empfinden und bleiben Sie einen Moment dabei, um folgende Fragen zu beantworten:</i>		
Was stört die Person an Ihnen?		
Was denkt die Person über Sie?		
Welche Absichten verfolgt die Person in Bezug auf Sie?		
Erzeugt die Person diesen Druck absichtlich?		
Was wünscht sich die Person von Ihnen?		
<i>(Auf Ihrem Platz) Versetzen Sie sich wieder in sich selbst hinein und beantworten Sie die folgende Frage:</i>		
Worum geht es dabei genau? Was denken Sie, was möchte diese Person von Ihnen?		