


## Training Aktiv - Methode Nr. 29: Ich sehe - Ich höre - Ich spüre

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
29	<p>Ich sehe - Ich höre - Ich spüre</p> <p>Einordnung: Zeit: Gegenwart Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: individuell</p> <p><i>Einsatz:</i> <i>Coaching</i></p>	<p>Bekanntes und Unbekanntes erfahren</p>	<p>Ziel: eigene Wahrnehmung entwickeln, Blockaden lösen, Ressourcen erkennen und formen</p> <p>Details: Gruppenarbeit A4-Blatt: 2 Spalten: bekannt , unbekannt - ausfüllen Gruppe bewegt sich durch den Raum - Stopp: Blickkontakt zu einem Partner aufnehmen und Eindruck wiedergeben, 1. Ich sehe 2. Ich höre 3. Ich spüre mehrfach wiederholen</p>	<p>Übung: Gruppenarbeit siehe Details</p> <p>Reflexion:  Einzelarbeit: 1. Wie wirke ich? 2. Wie möchte ich wirken? 3. Was ist mein Selbstverständnis? 4. Was sind Hoffnungen bezogen auf Wirkung? 5. Werden Sie bestätigt? 6. Was ist das Schöne an mir? 7. Was möchte ich ändern? 8. Wer kann mich unterstützen?</p>
 <p style="text-align: center;">SEHEN                      HÖREN                      FÜHLEN</p>			<p>Eindruck stichpunktartig festhalten nach bekannt/ unbekannt (schon gehört, oder: nie gehört bzw. neue Eindrücke) Interventionen: laufen, hüpfen, 1 Million gewonnen</p> <p>Variante: Nach Einzelarbeit das Unbekannte visualisieren und in Partnerarbeit reflektieren.</p> <p>Einsatz: Gestaltarbeit, Selbstmanagement, Teamcoaching</p>	<p>Transfer: Was möchtest du verstärken, was ändern? Wie passiert dann?</p>