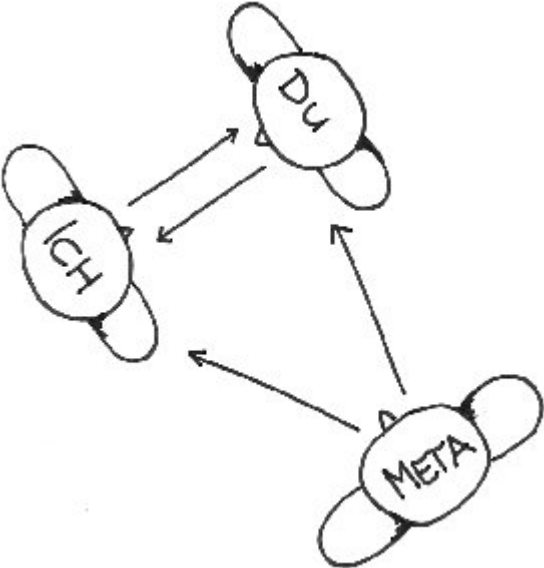


Training Aktiv - Methode Nr. 31: Ich - Du - Meta

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
31	<p>Ich - Du - Meta</p> <p>Einordnung: Zeit: Zukunft Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: systemisch</p> <p><i>Einsatz:</i> <i>Coaching</i></p>	<p>Arbeit mit Positionen</p>	<p>Ziel: Blockaden und Konflikte lösen</p> <p>Details: Ein Konflikt wird aus drei verschiedenen Positionen erlebt, reflektiert und bearbeitet. Im Raum werden dazu Bodenanker für die Positionen Ich - Du - Meta etabliert. Ich-Position: assoziiert Du-Position: Konfliktpartner assoziiert Meta-Position: Beobachter dissoziiert</p> <p>In einem Vorgespräch erfolgt die Orientierung. Worum geht es im Konflikt? Danach erfolgt die Prozess-Begleitung durch den Coach in die verschiedenen Positionen. Der Coach leitet die Assoziation, Dissoziation und setzt beim Wechsel einen Separator unter intensiver Verwendung der Wahrnehmungskanäle visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch.</p> <p><i>Einsatz:</i> <i>Coaching</i></p>	<p>Übung: siehe Details</p> <p>Reflexion: Wie haben Sie den Verlauf erlebt? Was haben Sie erkannt? Was hat sich bei Ihnen verändert?</p> <p>Transfer: Future-Pace: Wie wollen Sie damit weiterarbeiten? Was packen Sie ein? Was werden Sie jetzt konkret verändern? Woran werden Sie erkennen, dass sich die gewünschte Veränderung einstellt?</p>
 <p>Das Diagramm zeigt drei kreisförmige Knoten, die die Positionen 'ICH', 'DU' und 'META' darstellen. Jeder Knoten ist als ein kleiner Kreis mit einem Pfeil, der nach außen zeigt, gezeichnet. Die Knoten sind durch doppelseitige Pfeile miteinander verbunden, was die wechselseitige Beziehung zwischen den Positionen verdeutlicht. 'ICH' ist links, 'DU' ist oben rechts und 'META' ist unten rechts positioniert.</p>				