

## Mini-Mediations-Prozess

Einsetzbar, um den „Container“ des Abends zu stärken, wenn

- ♣ ein Mann („A“) etwas von einem anderen Mann („B“) erwartet (ein Verhalten z.B.) und er damit Emotionen verbindet, die ihn nicht präsent sein lassen.

### I. Den Gesprächspartner suchen

Frage den Mann <B>, mit dem die Unklarheit besteht, ob er sich für ein geleitetes, klärendes Gespräch zur Verfügung stellt. Erwinnere an die imaginären Krieger-Schilder!

### II. Unter der Führung des Leiters

#### 1. Die Intention erfragen (ist eine Mini-Mediation oder eine Klärung angebracht?)

Was ist Deine Intention für diese Klärung? Mögliche Antwort-Arten:

- Ich will, dass **Du** (etwas machst, etwas einsiehst etc.) → weiter mit diesem Prozess
- Ich will, dass **Ihr** (wisst, mir etwas gebt etc.) → Verantwortlichkeits-Prozess („Accountability“)
- Ich will, dass **ich** (klar bin, mich wieder ... fühle etc.) → Klärungs-Prozess

#### 2. Der Stab

Möchte <A> Verbindung zur Erde oder zum Himmel? Dorthin fässt <A>, der andere Mann <B> entsprechend komplementär.

#### 3. Unterstützung gewünscht?

Frage an beide Männer, von wem und wie sie Unterstützung bekommen möchten (Körperkontakt, im Rücken stehen o.ä.).

#### 4. Die Situationsklärung

<A>, um welche Situation handelt es sich, die dich nicht klar sein lässt? Beschreibe die Fakten.

<B>, weißt Du, welche Situation gemeint ist? („Ja“ erfragen)

#### 5. Die Sichtweisen und Emotionen

<A>, was ist die Geschichte, die Du Dir über diesen Mann in dieser Situation erzählt hast?

<A>, Welche Emotionen fühlst Du im Zusammenhang mit dieser Geschichte?

<B>, wie hat sich die Situation für Dich dargestellt und entwickelt?

<B>, welche Emotionen empfindest Du jetzt damit?

#### 6. Unerfüllte Werte, Erwartungen, Intentionen

<A>, welche Erwartungen, Bedürfnisse oder Werte wurden bei Dir nicht erfüllt?

<B>, aus welcher Intention heraus, mit welcher Absicht hast Du gehandelt?

#### 7. Der Spiegel, Erkenntnisse über den eigenen Schatten

<A>, was zeigt Dir das über Aspekte Deines eigenen Verhaltens, über andere Personen Deines Lebens oder über Erfahrungen, die Du in der Vergangenheit gemacht hast?

<B>, siehe obere Frage

#### 8. Der Wunsch, die temporäre Lösung

<A>, um heute Abend präsent für Dich und diesen Mann in diesem Kreis sein zu können, welchen einen Wunsch möchtest Du an ihn richten (auch auf die Gefahr hin, dass er Dir nicht erfüllt werden kann oder wird)? (Evtl.: Was kannst Du selber dafür tun, dass dieser Wunsch erfüllbar wird?)

<B>, kannst Du ihm diesen Wunsch erfüllen?

→ Danach die beiden Fragen an <B>, dann <A>

#### 9. Klarheit auf beiden Seiten empfunden?

Seid Ihr jetzt miteinander klar für diesen Abend?

Dann verabschiedet Euch aus diesem Ritual, wie es für Euch stimmig erscheint.

### III. Klärungsbedarf entstanden bei anderen Männern im Kreis?

>> Nov 2019 Martin Schlicht, Feedback an Martin@SchlichtUndergreifend.net <<