Der Balanceakt

Übung (individuell): Benenne einen Wert und male deinen Balanceakt auf

Welcher Wert war für dich in deiner eigenen oben beschriebenen Situation relevant?

|  |
| --- |
|   |

Mal den Balanceakt in Bezug auf deinen Wert auf:

* „Mangel“: Was würdest du in der Situation tun, wenn dein Verhalten zu wenig des Wertes zeigen würde?
* „Übermaß“: Was würdest du in der Situation tun, wenn dein Verhalten zu viel des Wertes zeigen würde?
* „genau richtig“ Was würdest du tun, wenn dein Verhalten genau das richtige Maß des Wertes zeigen würde? Das heißt, entsprechend deiner Überzeugung und entsprechend der individuellen Person, die du in dem Moment bist.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Mangel | “genau richtig” | Übermaß |
| Wert |  |  |  |
| Verhalten |   |  |  |

Der Balanceakt

Übung (Gruppe): Perspektivwechsel

**Teil A: Austausch in der Gruppe**

* Schildert eure Situationen reihum in der Gruppe, ohne den Wert zu nennen.
* Einigt euch auf eine Situation eines Teilnehmenden, die im Folgenden intensiv besprochen wird.
* Fragt diese Person ausführlich nach der Situation aus, bis ihr glaubt, euch gut in die Lage der Person hineinversetzen zu können.

**Teil B: Reflektion**
Notiere auf einem Haftnotizzettel, um welchen Wert es der Person, die ihren Fall präsentiert, deiner Meinung nach ging. Mach dir dann Gedanken zu den aus deiner Sicht dem Wert zugehörigen drei Verhaltensweisen:

* „Mangel“: Was würdest du in der Situation tun, wenn dein Verhalten zu wenig des Wertes zeigen würde?
* „Übermaß“: Was würdest du in der Situation tun, wenn dein Verhalten zu viel des Wertes zeigen würde?
* „genau richtig“ Was würdest du tun, wenn dein Verhalten genau das richtige Maß des Wertes zeigen würde? Das heißt, entsprechend deiner Überzeugung und entsprechend der individuellen Person, die du in dem Moment bist.



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Mangel | “genau richtig” | Übermaß |
| Wert |  |  |  |
| Verhalten |   |  |  |