



## Perspektivenwechsel!

Die Ausgangssituation kennen Sie. Ein Mensch in Ihrem Umfeld bereitet Ihnen immer wieder Probleme, die Treffen und Gespräche laufen eher unangenehm für Sie ab. Die folgende Übung hilft dabei einen neuen Blickwinkel zu erleben und darüber hinaus Lösungen und Ideen zu gewinnen, um zukünftige Situationen mit dem Menschen angenehmer zu erleben.

Was Sie dazu brauchen sind 2 Stühle und schon geht es los:

- ❖ Setzen Sie sich auf den ersten Stuhl und stellen Sie sich die Person, um die es geht, auf dem anderen Stuhl sitzend vor.
- ❖ Sagen Sie nun dem anderen, was Sie stört. Seien Sie dabei auch wütend oder traurig und teilen Sie dem anderen mit, wie es Ihnen dabei geht. Nehmen Sie sich dazu genug Zeit.
- ❖ Teilen Sie dem Menschen nun mit, was Sie an ihm schätzen oder sogar mögen.
- ❖ Setzen Sie sich nun auf den Stuhl des anderen, versetzen Sie sich in ihn hinein und geben Sie aus seiner Position heraus Feedback, quasi an sich selbst. Nehmen Sie sich auch dazu ausreichend Zeit.
- ❖ Stehen Sie nun auf und überlegen Sie, wer Ihnen in der Situation mit dem anderen Menschen gut helfen könnte. Jemanden, der Ihnen Tipps geben kann. Das kann ein Ihnen bekannter Mensch sein, genauso aber auch der Dalai Lama oder jemand anders, der Ihnen geeignet erscheint, etwa wie ein Mentor!
- ❖ Versetzen Sie sich nun in diesen „Ratgeber“ und geben Sie sich Tipps, was Sie zukünftig anders machen können.
- ❖ Setzen Sie sich abschließend wieder auf „Ihren“ Stuhl und spüren Sie einmal, was sich verändert hat und überlegen Sie, was Sie zukünftig anders machen werden.



Diese Übung ist ein Klassiker aus dem NLP und wird oft die **3 Wahrnehmungspositionen** genannt.

Sie beruht auf unserer natürlichen Fähigkeit drei Perspektiven zu wählen und darauf, dass in jeder Position ein Beitrag zu einer Lösung beigesteuert wird, wenn man konzentriert in dieser bleibt.

Viel Erfolg

Gerne beantworten wir Ihre Fragen:  
Rolf Söder | Oberer Weg 12 | 97846 Partenstein  
Fon 09355 975125 | fax 09355 975126  
info@mindmarketing.de  
<http://www.mindmarketing.de>