

## **Übung: Dyade**

Setzen Sie sich zu zweit gegenüber und einigen Sie sich, wer Person A und wer Person B ist. Folgen Sie dann dem unten beschriebenen Ablauf.

### **Dyade zum Thema Stress**

#### **5 Minuten spricht ausschließlich Person A**

Erzählen Sie eine typische oder aktuelle Stresssituation aus Ihrem Berufsalltag:

- > Wie war die Situation?
- > Was ist in Ihnen vorgegangen? Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Impulse
- > Wie haben Sie gehandelt?

*Der Partner hört nur zu! Schweigend!*

#### **5 Minuten Austausch**

Was habe ich als Person B gehört und wahrgenommen? Was sind meine Reaktionen darauf? Welche Stressverhaltensmuster nehme ich wahr?

#### **Wechsel mit gleichem Procedere**

5 Minuten redet Person B und Person A hört schweigend zu,  
5 Minuten Austausch

### **Dyade zu einem beliebigen Thema**

#### **5 Minuten spricht ausschließlich Person A**

Wie stehe ich zu einem bestimmten Thema? Was nehme ich dazu in mir wahr – Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen? Was löst dieses Thema bei mir an Reaktionen aus?

*Der Partner hört nur zu! Schweigend!*

#### **5 Minuten beide**

Was habe ich als Person B gehört und wahrgenommen? Was sind meine Reaktionen darauf?

#### **Wechsel mit gleichem Procedere**

5 Minuten redet Person B und Person A hört schweigend zu,  
5 Minuten Austausch

Es ist hilfreich, wenn jemand die Uhr stoppt und nach jeweils 5 Minuten ein Signal gibt. Gut ist es, die 5 Minuten auf jeden Fall einzuhalten, auch wenn vielleicht erstmal nichts mehr zu sagen ist. Manchmal kommt gerade nach einer kurzen Zeit des Schweigens eine besonders wichtige Erkenntnis!