

Leitfaden Krealog: Zeit für uns

Liebe Leserin, lieber Leser, diese „Zeit für uns- Fassung“ ist die Normalfassung des Krealogs. Sie ist nicht verkürzt, wie die Einsteiger- aber auch nicht ausführlich, wie die Luxusfassung. Sie hat alles, was Sie brauchen für einen vollständigen Krealog und ist zudem zeitlich nicht besonders aufwändig.

Diese Fassung können Sie modellhaft in unserer DVD anschauen.

0. FreiRaum schaffen

Zunächst ist eine gewisse Vorbereitung sinnvoll, wir nennen diese FreiRaum schaffen. Fragen Sie sich, was Sie brauchen damit Sie sich auf dieses Gespräch einstellen und einlassen können. Entscheiden Sie, wer mit seinem/ ihrem Thema beginnt. Sorgen Sie für eine ungestörte Umgebung. Entspannen Sie sich und wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit zum Körper.

1. Themenfindung

Der Zuhörer fragt seinen Partner, seine Partnerin und notiert die Antwort:

Thema: Was ist Dein Thema?

Was ist an dem Thema *schwierig, bemerkenswert oder interessant?*

Was ist Dein Ziel, Dein *Wunsch* mit dem Thema?

2. Expedition nach Innen

Suchen, sammeln, öffnen

Der Zuhörer, die Zuhörerin fragt weiter und notiert:

Was sind Deine *Gedanken* zu Deinem Thema

(über, dazu, verbunden mit dem Thema)

Welche *Gefühle hast Du zu* Deinem Thema

(Intensität der Gefühle)

Welche *Körperempfindungen spürst Du im Moment in Verbindung zu* Deinem Thema

(Wo und wie im Körper lokalisiert?)

Welche sind Deine *Wertvorstellung, Bewertungen* zum Thema

(Wie bedeutsam?)

-----Hier beginnt einer neuer Teil des Krealogs. Die ZuhörerIn(Eva) liest nun ihre Mitschrift dem Erzähler (Adam) vor, Punkt für Punkt der Themenfindung und der Expedition nach innen. Zuvor bittet Sie Adam sich gemütlich zurück zu lehnen einfach zuzuhören und alles auf sich wirken zu lassen

Danach beginnt:

3. Mit der körpereigenen Intuition zaubern

Zurücklehnen

Eva bittet, weiterhin in ihrer Rolle als Interviewende und Mitschreibende: „Bitte bleibe entspannt und verweile mit dem „Ganzen“ und allem was bisher gesagt wurde.“

Anleitung

Wenigstens 1-2 Minuten innehalten und Achtsamkeit im Körper

„Nimm alles zusammen, was Du zu dem ganzen Thema weißt, alles was damit jemals war, alle Erfahrungen, die Du damit gemacht hast, alles Vergangene und auch alles was Du darüber nicht weißt, und alles was das daraus werden wird. – Lass das alles ein Ganzes werden. Warte auf eine innere Resonanz“.

Die innere Resonanz braucht etwa 60 Sekunden, bis sie in Ihnen entsteht. Sie werden dann ein kaum, aber gerade schon, vages, wenig versprechendes, verschwommenes Gesamtgefühl in der Brust/Bauchgegend wahrnehmen.

Eva bittet Adam sich (selbst)Fragen in Richtung Körper stellen:

„Ich komme mir vor wie...?“

„dazu entsteht in mir ...?“

„Welche Überschrift würde zu dem Ganzen passen...?“

„Welches Bild, ...?“

„Welche Geste, ...?“

„Das Ganze ist so, wie ...?“

Was immer entsteht soll in freundlicher weise angenommen werden.

Eva leitet über zu:

4. Kreative Veränderungsschritte

Und fragt und notiert weiter:

Welche Impulse entstehen nun aus dem Ganzen?

(Welche auch immer, mir ist zu Mute nach...?)

Welcher Handlungsschritt kann nun entstehen?

Was ist jetzt zu tun?

(Was wäre ein kleiner Schritt, so klein, dass er gerade schon ein Schritchen ist?)

In Bezug auf Dich?

In Bezug auf unsere Beziehung?

Der-Krealog/ Gegenrunde

Nun werden die Rollen gewechselt. Adam fragt und schreibt mit:

1. Themenfindung

Was ist *Dein Thema* mit *meinem* Thema (und allem was du eben gehört hast)?

Was ist an *meinem* Thema (und allem was Du eben gehört hast) für dich *schwierig, interessant oder bedenkenswert*?

Welches Ziel hast Du für **Dich**, Dein *Wunsch* für Dich ist:

2. Expedition nach Innen

(Suchen, sammeln, öffnen))

Welche sind Deine *Gedanken* zu dem Thema?

(über, dazu, verbunden mit)

Welche sind Deine *Gefühle* mit dem Thema?

(Intensität)

Welche *Körperempfindungen spürst Du* verbunden mit dem Thema?

(Wo und wie im Körper lokalisiert?)

Welche Deine *Wertvorstellung hast Du*, wie bewertest Du das Thema

(Wie bedeutsam?)

-----Hier ist ebenfalls wieder ein Schnitt. Diesmal bittet Adam Eva, sich zurück zu lehnen und liest ihr das Gesagte vor-----.

Er leitet im Anschluss über zum nächsten Schritt:

3. Mit der körpereigenen Intuition zaubern

Zurücklehnen

Mit dem „Ganzen“ verweilen, mit allem was bisher gesagt wurde.

Anleitung

Wenigstens 1-2 Minuten innehalten und Achtsamkeit im Körper.

Adam spricht weiter:

„Nimm alles zusammen, was Du zu dem ganzen Thema weißt, alles was damit jemals war, alle Erfahrungen, die Du damit gemacht hast, alles Vergangene und auch alles was Du darüber nicht weißt, und alles was das daraus werden wird. – Lass das alles ein Ganzes werden. Warte auf eine innere Resonanz.“

Die innere Resonanz braucht etwa 60 Sekunden, bis sie in Ihnen entsteht. Sie werden dann ein kaum, aber gerade schon, vages, wenig versprechendes, verschwommenes Gesamtgefühl in der Brust/Bauchgegend wahrnehmen.

Adam bittet Eva sich selbst Fragen in Richtung Körper stellen:

„Ich komme mir vor wie...?“

„dazu entsteht in mir ...?“

„Welche Überschrift würde zu dem Ganzen passen?“

„Welches Bild, ...?“

„Welche Geste, ...?“

„Das Ganze ist so, wie ...?“

Nach einer Weile leitet Adam über zu:

4. Kreative Veränderungsschritte

Welchen Impuls hast Du nun im Anschluss?

welche auch immer...?

mir ist zu Mute nach ...?

Welcher Handlungsschritt könnte getan werden?

Was ist jetzt zu tun?

(Was wäre ein kleiner Schritt, so klein, dass er gerade schon ein Schritchen ist?)

In Bezug auf Dich?

In Bezug auf unsere Beziehung

Abschluss:

Lassen Sie nun das Gespräch ausklingen, räkeln sie sich oder trinken Sie einen Schluck Wasser, kommen sie beide langsam von der "Reise" zurück. Im Anschluss geben sich beide Partner ein Kompliment. Sie sagen dem Anderen etwas Positives, was sie während der Begegnung im Krealog an ihm oder ihr wertschätzten.