

Eisbergmeeting

Die kraftvollste Stunde für Deine Beziehung

Dieser Download dient dir als Anleitung für eines unserer kraftvollsten Beziehungstools: das Eisbergmeeting. Hierzu gibt es auch eine Podcastfolge, in der wir mit euch teilen warum es so wertvoll ist und wie du es für dich nutzen kannst.

Die Folge #073 findest du überall wo es Podcasts gibt sowie auf YouTube unter dem Titel: „Eisbergmeeting – Die kraftvollste Stunde für Deine Beziehung“.

In dieser Folge erfährst du warum ein regelmäßiger authentischer Austausch so kraftvoll für deine Partnerschaft ist, welche Fragen du und dein Partner sich jede Woche stellen sollten, wie du durch regelmäßige Reflexion und Kommunikation gemeinsam mit deinem Partner wachsen kannst und wie wir zum Eisbergmeeting gekommen und was unsere Erfahrungen damit sind.

Wir wünsche dir ganz viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren sowie spannende Erkenntnisse und tiefe Verbindung mit deinem Partner.

Annalena & Reimo

ABLAUF:

Ihr benötigt ca. eine Stunde Zeit für das Eisbergmeeting. Achtet darauf, dass ihr ungestört seid und wählt eine Zeit aus, an der ihr beide entspannt und voll präsent sein könnt.

Nehmt euch zunächst 20 Minuten Zeit, um die Fragen – jeder für sich persönlich und in Ruhe – zu beantworten. Diese findet ihr auf der nächste Seite. Achtet darauf, dass ihr alle Fragen aus eurer eigenen Perspektive beantwortet. Versucht die Antworten so konkret wie möglich zu machen (siehe Beispiele).

Nachdem ihr die Fragen beantwortet habt, hat die erste Person 20 Minuten Redezeit, der/die andere hört einfach nur aufmerksam zu. Nach 20 Minuten ist dann der/die andere dran und das Gegenüber hört wieder nur zu.

Tipp: Um den Einstieg zu erleichtern, verwendet gerne erst einmal nur die ersten drei Fragen und jeder hat eine Redezeit von 5-10 Minuten. Wenn ihr das Ritual erfolgreich etabliert habt, könnt ihr es einfach von Mal zu Mal erweitern.

Sprecht bitte nicht direkt nach dem ‚Eisbergmeeting‘ über das was ihr ausgetauscht habt. Dieses Tool dient dazu sich erst mal mitzuteilen, das aufzunehmen was gesagt wurde und in Verbindung zu sein. Gerne könnt ihr am nächsten Tag noch mal das Gespräch suchen, wenn euch einer oder mehrere Punkte aus dem Gespräch noch beschäftigen.

MATERIAL:

Timer oder Handy (auf Flugmodus), Stift & Papier, Fragen und gerne auch ein leckeres Getränk.

Eisbergmeeting

Die kraftvollste Stunde für Deine Beziehung

FRAGEN:

1. Feiern

Was gibt's generell - vor allem auf persönlicher Ebene - in der vergangenen Woche zu feiern? Worüber hast du dich gefreut? Was waren schöne Momente?

Beispiele:

- *Ich möchte unseren schönen gemeinsamen Ausflug feiern.*
- *Ich feiere das klärende Gespräch mit meiner Freundin.*
- *Ich feiere den Beginn meines neuen Projekts auf der Arbeit.*
- *Ich möchte unser neues Sofa feiern.*

2. Bedauern

Was gibt es Generelles zu bedauern aus der letzten Woche? Auch bezüglich was ich dem anderen gegenüber getan oder nicht getan habe?

Beispiele:

- *Ich habe mir zu wenig Zeit für Sport genommen die letzte Woche - das möchte ich bedauern.*
- *Ich bedauere, dass ich gereizt reagiert habe, als du mich auf meine Eltern angesprochen hast.*
- *Ich hatte keine Geduld mit mir selbst, als wir am Mittwoch das Essen vorbereitet haben.*

3. Frustration

Wo hat mich etwas, das der andere die letzte Woche getan oder nicht getan frustriert/traurig gemacht?

Beispiele:

- *Es hat mich frustriert, dass du dich letzte Woche nicht um den Einkauf gekümmert hast, obwohl wir es abgesprochen hatten.*
- *Mich frustriert / Ich bin traurig, dass du gerade beruflich so viel zu tun hast und du dich lieber mit deinen Freunden getroffen hast anstatt die Zeit mit mir zu verbringen.*

4. Erfüllte Bedürfnisse

Wo hat mich etwas, das der andere in der letzten Woche getan hat erfreut/mir Bedürfnisse erfüllt?

Beispiele:

- *Mein Bedürfnis nach Leichtigkeit und Spaß wurde erfüllt, als du mich in den Arm genommen und gekitzelt hast als ich schlecht drauf war.*
- *Mein Bedürfnis nach Unterstützung wurde erfüllt, als du dich am Mittwoch um die Wäsche gekümmert hast.*
- *Die Blumen, die du mir letzte Woche geschenkt hast, haben mir viel Freude bereitet, das fand ich sehr wertschätzend.*
- *Hinweis: Je konkreter die Situation desto besser. Dadurch weiß das Gegenüber konkret was er/sie in Zukunft tun kann um Bedürfnisse zu erfüllen.*

5. Herausforderungen

Was sind meine Herausforderungen aktuell im persönlichen Wachstum? Wo würde ich gerne hin? Was für Unterstützung könnte ich in der nächsten Woche dafür gebrauchen? Wie kann der Andere konkret dazu beitragen?

Beispiele:

- *Ich würde gerne nächste Woche ein klärendes Gespräch mit meiner Mutter führen, können wir vorher bitte noch mal dazu sprechen?*
- *Ich habe nächste Woche beruflich viele Termine, könntest du mich bitte im Haushalt unterstützen, in dem du dich um das Essen und den Garten kümmerst?*
- *Ich möchte mich gerne weiterbilden im Bereich Kommunikation und bin auf der Suche nach einem Seminar. Vielleicht können wir dazu mal in Ruhe Ideen sammeln?*