

Radical Honesty Sharing

Eine Übung in gegenwärtigem Spüren und radikal-ehrlichem, offenherzigem Teilen der eigenen Innenwelt. Für kleine und große Gruppen. In Tandems.

Wir sitzen uns zu zweit gegenüber, und die erste Person bekommt 5 Minuten Zeit um ungefiltert zu sprechen, beginnend mit den Worten: „**Wenn ich dir in die Augen schaue, löst das in mir aus...**“

Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Gesprächseinladung sich ganz auf das hier und jetzt fokussiert: Was ist jetzt in diesem Moment in mir los? Dabei übe ich, mit jedem Satz anzuerkennen, was meine Gefühle JETZT sind...und JETZT....

Eine gute Übung, um sich verletzlich zu zeigen.