

## Sitzungen

### **Was mache ich, wenn jemand ausflippt? Das kann ja wohl geschehen, wenn ich die Texte richtig gelesen habe.**

Ausflippen lassen, bis es vorbei ist. Jeder ist verantwortlich für sich selbst. UND: Jeder, der im Co-Counsel-Netzwerk ist und mit dem man sich für Sitzungen verabreden kann, kennt solche Situationen aus dem Training. Dort lernt man Techniken um 'zurück zu kommen', also wieder auf den Teppich zu kommen, auf dem man gerade steht?

Man kann dem Anderen vorschlagen, sich hinzustellen, oder einfache Dinge tun, die die Konzentration in Anspruch nehmen (seine Telefonnummer als Zahl nennen und dazu die Telefonnummer eines Freundes hinzuaddieren / auf der Teppichkante balancieren / mit Zuckerwürfeln zu jonglieren). Es kommt nicht darauf an, dass die gewählte kleine Aufgabe richtig klappt, sondern , dass man sich durch den Versuch, dass es klappt, ganz auf die Gegenwart konzentriert.

Eindeutige ID: #1002

Verfasser: Rudolf Giesselmann

Letzte Änderung: 2016-05-28 15:28