

Eine Überzeugung – fünf Perspektiven

Wähle eine echte Überzeugung, die Du im Grunde für richtig hältst – nicht maximal intim oder politisch hochexplosiv.

ZUM BEISPIEL

- „Kinder brauchen klare Grenzen.“
- „Man sollte zu seinen Überzeugungen stehen.“
- „Jeder Mensch ist für sein Leben letztlich selbst verantwortlich.“
- „Konflikte sollte man offen ansprechen.“
- „Menschen können sich grundsätzlich verändern.“
- „In einer Partnerschaft sollte man sich alles sagen können.“

01

Meine Perspektive

Was genau meine ich?
Warum erscheint mir das richtig? Welche Erfahrungen sprechen dafür?

Eher „meine Sicht“ - oder „so ist es“?

02

Gegenperspektive

Nicht widerlegen:
Formuliere die stärkste vernünftige Position eines Menschen, der das anders sieht.

Echte Perspektivübernahme statt Pro/Contra.

03

Kontextualisieren

Finde einen Kontext, in dem Deine Überzeugung hilfreich ist – und einen, in dem sie problematisch wird.

Wann, wo, für wen, unter welchen Bedingungen?

04

Bedeutungsbildung beobachten

Warum überzeugt mich diese, meine Sicht? Was trägt sie? Was fällt mir an der Gegenposition schwer?

Wird sie schwächer - oder differenzierter?

05

Therapeutische Übersetzung

Klient:in vertritt selbstverständlich die Gegenposition. Was passiert in mir? Was frage oder problematisiere ich?

Welche Hypothese liegt nahe - und wo verwechsle ich meine Perspektive mit der Wirklichkeit?