

# Eisbergmeeting

## Material:

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

## 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 in Ruhe zu beantworten. Achtet darauf, dass Ihr alle Fragen aus Eurer eigenen Perspektive beantwortet. Versucht die Fragen so konkret wie möglich zu beantworten (siehe Beispiele). Nachdem Ihr die Fragen beantwortet habt, hat die erste Person 20 Minuten Redezeit, der/die andere hört einfach nur zu. Nach 20 Minuten ist dann der/die andere dran und das Gegenüber hört wieder nur zu. Sprecht bitte nicht direkt nach dem ‚Eisbergmeeting‘ über das was Ihr ausgetauscht habt. Dieses Tool dient dazu sich erstmal mitzuteilen, das aufzunehmen was das Gegenüber gesagt hat und in Verbindung zu sein. Gerne könnt Ihr am nächsten Tag nochmal das Gespräch suchen, wenn Euch einer oder mehrere Punkte aus dem Gespräch noch beschäftigen.

## Fragen:

### 1. Feiern

Was gibt's generell (vor allem auf persönlicher Ebene) in der vergangenen Woche zu Feiern?

*Bsp.: Ich möchte den Beginn meines neuen Projekts auf der Arbeit feiern; ich möchte unsere neue Couch feiern; ich möchte unseren schönen gemeinsamen Ausflug feiern; das klärende Gespräch mit meiner Freundin; ...*

### 2. Bedauern

Was gibt es generell zu Bedauern aus der letzten Woche – auch bzgl. was ich dem anderen gegenüber getan oder nicht getan habe?

*Bsp.: Ich bedauere, dass ich mir zu wenig Zeit für Sport genommen habe; Ich bedauere, dass ich gereizt reagiert habe, als Du mich auf meine Eltern angesprochen hast; Ich bedauere, dass ich häufig keine Geduld mit mir selbst habe; ...*

### 3. Frustration

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

*Bsp.: Es hat mich frustriert, dass Du Dich letzte Woche nicht um den Einkauf gekümmert hast, obwohl wir es abgesprochen hatten; Mich frustriert es, 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?

*Bsp.: 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 um die Wäsche letzte Woche gekümmert hast; Die Blumen, die Du mir letzte Woche geschenkt hast, haben mir viel Freude bereitet, das finde ich sehr wertschätzend (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?

*Bsp.: Ich würde gerne nächste Woche ein klärendes Gespräch mit meiner Mutter führen, können wir vorher bitte nochmal 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?*

Ich wünsche Euch ganz viel Freude und Erfolg.

*Deine Annalena*

