

## Übungsanleitung: Ein Nein schenken

Person A forscht zuerst zu einer Situation, in der es darum geht, deinem Kind ein Nein zu schenken. B spielt das Kind, C unterstützt.

Als A schaust du, wie du ein Nein aussprechen kannst UND in Verbindung bleiben kannst. Versuche mal, bewusst auf Erklärungen zu verzichten und weniger sprachlich empathisch zu sein als innerlich. Schau mal, wie es ist, lediglich das Nein zu formulieren und dabei in Verbindung zu bleiben.

Du kannst als A jederzeit die Hand heben, wenn du merkst, du brauchst eine Pause oder du hast deine Gelassenheit verloren. Sobald du die Hand hebst, stoppt ihr die Situation. **STOPP** C wendet sich A zu und fragt:

- ★ Was nimmst du gerade in dir wahr?
- ★ Welche Sorgen/Ängste hast du in Bezug auf dein Nein?
- ★ Wenn du dich daran erinnerst, dass du deinem Kind ein Geschenk machst, indem du ihm hilfst, Vergeblichkeit zu erfahren und Verletzlichkeit zu spüren? Was macht dieser Gedanke mit dir?

Dann spielt die Situation nochmals: Als A: Verbinde dich wieder mit deinem Vorhaben und bleibe beim Nein UND der Verbundenheit.

Am Ende (der Zeit oder auch des Prozesses) teilt als erstes B aus der Rolle des Kindes, was er/sie erlebt hat:

- Wie klar hast du das Nein erlebt?
- Wie verbunden hast du das Nein erlebt?
- Gibt es etwas, was dich als Kind unterstützt hätte?

Anschließend teilt A seine/ihre Erlebnisse und Erkenntnisse.

*Wir wünschen euch wieder hilfreiche Erkenntnisse*

