

## Agency-Übung

**Person A** exploriert eine Situation, in der er/sie im Kontakt mit dem Kind die Gelassenheit verloren hat.

**Person B** leitet sie/ihn durch Fragen durch den eigenen Prozess und ist gleichzeitig Zuhörer\*in.

Es gibt 2 Durchläufe pro Person.

*Spielregeln für die Durchführung:*

- *Die explorierende Person dort forschen lassen, wo sie will. Die zuhörende Person hat keine eigene Agenda, soll die erzählende Person nirgendwo hinführen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen.*
- *Als zuhörende Person begleiten wir den Prozess mit Neugierde.*
- *Als explorierende Person brauchst du dich um nichts und niemanden kümmern, dies ist dein Forschungsraum!*

## **Ablauf der Übung**

Wenn du Person A bist, erzähle mir doch kurz die Situation, die du für dich erforschen möchtest. Du brauchst nicht so weit auszuholen, sondern erzählst nur das, was dir wichtig erscheint. Es geht darum, dass du mit der Situation wieder etwas in Kontakt kommst.

(1-2 Min.)

### **1. Durchlauf**

1. Liebe/r ..., ich bin neugierig von dir zu hören, wo verlierst du deine Gelassenheit? Und wenn du in die Situation reinzoomst, was passiert kurz vorher? Was passiert im Außen, was in dir?  
(2-3 Min.)

2. Was nimmst du jetzt in diesem Moment gerade wahr?  
(1-2 Min.)

3. Wie schaust du in dieser Situation auf dich, durch welchen Filter blickst du, was sagst du dir selbst?  
(2 Min.)

4. Liebe/r..., was fehlt dir in dieser Situation, was brauchst du?  
(2 Min.)

5. Danke

### **2. Durchlauf**

Fragen wie oben