

Übung 10 Augenkontakt

Die Übung besteht aus 2 Schritten: 1. Übungsbeschreibung + 2. Journal/Tagebuch

Notieren Sie direkt nach der Übung Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Bringen Sie das ausgefüllte Journal/Tagebuch bitte zu Ihrem nächsten Termin mit. Das ist sehr wichtig.

Ihre Partnerschaftsübung für zu Hause

Zur Vertiefung der Partnerschaft und als Ergänzung zu dem, was wir in der Praxis zusammen besprochen und erarbeitet haben, finden Sie hier Ihre individuelle Paarübung:

Übung 10 Augenkontakt

Setzen Sie sich im Abstand von ca. 1,50 m einander zugewandt hin.

Schauen Sie sich in die Augen.

1. Kein "Kampf-Gucken". Es geht nicht darum, wer "stärker" ist.
2. Schauen Sie sich einfach liebevoll 5 Minuten am Stück schweigend an.
3. Versuchen Sie, die Situation nicht ins Witzige zu ziehen. Wenn Sie wegschauen ist das in Ordnung. Schauen Sie einfach wieder hin.

Für einen der beiden Partner wird die Übung leichter, für den anderen schwerer sein. Das ist in Ordnung. Bleiben Sie einfach dran.

Wiederholen Sie diese Übung täglich zu einer festen Uhrzeit.

Üben Sie täglich, oft sind es innere Widerstände, die einen davon abhalten, gerade heute zu üben.

Es können verschiedene Gefühle auftauchen. Beispiele sind Traurigkeit, Wut, Zuneigung, Liebe, Verletztheit, Leere, Langeweile u.a.

Notieren Sie jetzt direkt Ihre Erfahrungen im Journal/Tagebuch.

Diese Übung ist Teil einer Übungsserie, die das Ziel hat, auf eine tiefe Art und Weise wieder miteinander in Kontakt zu kommen, jenseits des miteinander Sprechens.

Journal/Tagebuch – Tragen Sie hier Ihre Erfahrungen ein:

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?

Datum	Was konkret habe ich gemacht?	Wie habe ich mich dabei gefühlt?	Wie hat mein Partner darauf reagiert?