



# AUFEINANDER HÖREN

- ▶ In Zusammenhang mit dem Move zur Familienverfassung (FAM 01 „Wie wollen wir miteinander umgehen?“ ) werden wöchentliche Besprechungen abgehalten.
- ▶ In diesen Meetings werden die Wahrnehmungen der vergangenen Woche zum Umgang mit den vereinbarten Regeln besprochen. Die Beobachtungen sollen sich an möglichst konkrete Ereignissen festmachen. Sehr hilfreich ist dabei eine Pain Snake (siehe FAM 02 „Pain Snake“).
- ▶ Alle Punkte von allen Beteiligten müssen einen Raum bekommen: Jeder muss alles, was ihn bewegt, ansprechen können.
- ▶ Am Ende muss jeder einzelne Beteiligte ehrlich von sich sagen können, dass es nun nichts mehr gibt, worüber er noch sprechen möchte und dass es ihn so für ihn passt.
- ▶ Zum Schluss der Besprechung muss jeder eine Bewertung abgeben, wie gut er sich in diesem Meeting verstanden gefühlt hat und wie sehr er das Gefühl hat, dass das , was er gesagt hat, gehört wurde und auf Resonanz gestoßen ist. Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 5 (sehr gut) bis 1 (gar nicht).
- ▶ Jeder Beteiligte muss in dieser Bewertung mindestens eine 3 abgeben können.  
Keine Durchschnittsbewertung, sonst kann es sein, dass jemand unter die Räder kommt!
- ▶ Wenn die Bewertung schlechter ist, weil jemand sich übergangen fühlt, nicht alles sagen konnte, was er sagen wollte, oder nicht das Gefühl hat, dass seine Punkte gehört wurden, werden diese Punkte sofort oder im Ausnahmefall in einem Folgemeeting muss innerhalb des laufenden Zeitraums von 1 Woche besprochen.
- ▶ Findet dieses Folgemeeting nicht statt, dann gilt das Meeting als nicht erledigt.  
Die Familie muss sich dann überlegen, ob sie den Move überhaupt weiterführen oder abbrechen will.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trefft Euch zum vereinbarten Zeitpunkt und besprecht, wie die vergangene Woche bezüglich der vereinbarten Regeln gelaufen ist.
- ☐ Falls ihr die Pain Snake (FAM 02) benutzt habt, geht die Karten der Pain Snake in der aufgehängten Reihenfolge durch, wobei jeder Kartenschreiber seine eigenen Karten vorstellt.
- ☐ Diskutiert über die Ereignisse und versucht dabei, die Perspektiven der anderen zu verstehen und als deren legitime Wahrnehmung zu akzeptieren. Es geht nicht um Richtig und Falsch, sondern um anzuschauen, was los ist. Wenn sich nur einer in der Familie als Verlierer fühlt, haben alle verloren.
- ☐ Überlegt, ob die Regeln der Familienverfassung noch für alle so in Ordnung sind und für eine weitere Woche so bestehen bleiben sollen oder ggf. welche Änderungen erfolgen sollen. Wichtig ist hier wieder, dass es eine Konsensentscheidung ist und die Perspektiven so lange ausgetauscht werden, bis Einstimmigkeit erreicht wird. Es geht darum, die Standpunkte der anderen wirklich zu verstehen und zu einer gemeinsamen Lösung zu kommen.
- ☐ Führt zum Schluss eine Bewertung durch: Wie gut habe ich mich verstanden gefühlt hat bin gehört worden?“ Die Bewertung erfolgt auf einer Skala von 5 (sehr gut) bis 1 (gar nicht).
- ☐ Keine einzelne Bewertung darf schlechter als 3 sein, sonst müssen die offenen Punkte, die ihn an einer besseren Bewertung hindern, besprochen werden.
- ☐ Sollte keine Zeit oder Möglichkeit mehr sein, die Aspekte weiter zu besprechen, bis alle Beteiligten das Gespräch mindestens mit einer 3 bewerten können, muss innerhalb des laufenden Zeitraums (der vereinbarte Zeitraum von 7 Tagen muss nicht der Kalenderwoche entsprechen) ein Folgemeeting mit neuer Bewertung stattfinden.
- ☐ Ohne das Folgemeeting gilt die Besprechung als nicht erledigt. Klärt gemeinsam, ob und wie es mit der Familienverfassung weitergehen soll.

