



Übung 1.7 – Step by Step

Tags- oder Wochenschwerpunkte setzen

Je nachdem, was man in der eigenen Kindheit erlebt hat (je nachdem, was man also für eine «Muttersprache» mitbekommen hat), braucht es mehr oder weniger Zeit, um sich die *subjektorientierte* Sprache anzueignen. Es ist sinnvoll, sich kleine Schwerpunkte zu setzen und nicht alles auf einmal ändern zu wollen. Du kannst dir z.B. Tages- oder Wochenschwerpunkte setzen. Wähle aus den folgenden Schwerpunkten einen passenden für den nächsten Tag oder die nächste Woche aus oder suche nach eigenen Tages- oder Wochenschwerpunkten:

- ☐ Ich will neugierig und wohlwollend beobachten und herausfinden, in welchen Situationen ich im Alltag herablassend kommuniziere.
- ☐ Ich will mich darin üben, gleichwürdige Aussagen direkt hinterher zu liefern, wenn ich mich bei herablassenden Aussagen ertappe.
- ☐ Ich will in einer ganz bestimmten (immer wiederkehrenden) Situation (eigene Situation festlegen) gleichwürdige Aussagen erproben.
- ☐ Ich will drei Mal pro Woche mit den Memokarten üben.
- ☐
- ☐
- ☐

Für die Arbeit an deinen Tages- oder Wochenschwerpunkten kannst du dir z.B. ein Lerntagebuch zulegen, in welchem du deine Schwerpunkte notierst und reflektierst.