**Perspektivenwechsel**

**Was habe ich in dieser Situation gemacht?**

**Wie würden es andere machen?**

**Ein Problem nennen - in Kleingruppen wird darüber gesprochen, wie die anderen es gemacht hätten**

**Ziel:**

Reflexion und Bewusstmachen der eigenen Strategien/Reaktionsmuster

Handlungsmöglichkeiten/ -spielräume erweitern

**Rahmen:**

Kursraum

**Ablauf:**

Die Gruppe teilt sich in zwei Dreiergruppen auf. Wer möchte, erzählt den anderen eine Situation, die ihn/sie (ggf. regelmäßig) beschäftigt und die Art und Weise, wie er/sie damit umgeht. Er/sie fragt die anderen in der Gruppe, wie sie darauf reagieren würden oder was sie an seiner/ihrer Stelle machen würden.

So bekommt die Person Impulse oder Inspirationen, wie es andere gemacht hätten.

**Reflexion:**

Wie geht es den TeilnehmerInnen nach dieser Übung? Welche Möglichkeiten auf eine Situation zu reagieren/mit einer Situation umzugehen ergeben sich? Wie geht es denjenigen, die sich in die Situation des/der anderen versetzt haben?