

Training 0: Konfrontieren

Definition

Konfrontieren ist die Handlung, in der Lage zu sein, sich jemandem oder etwas gegenüberzustellen, ohne ihm dabei auszuweichen.

Zweck

Diese Übung bildet Sie darin aus, eine andere Person bequem KONFRONTIEREN zu können.

Position

Sie und eine andere Person sitzen einander mit offenen Augen in einem Abstand von ungefähr einem Meter gegenüber.



Instruktionen

Es gibt keine Unterhaltung. Dies ist eine stille Übung. Sie sitzen da, blicken die Person Ihnen gegenüber an und sagen und tun nichts. Sie dürfen nicht sprechen, sich umherbewegen, kichern, verlegen sein oder schläfrig werden. KONFRONTIEREN SIE BEQUEM DIE ANDERE PERSON.

Redeablauf

Coach: „Start“ oder „Das wär's“.

Der Coach hat zwei Dinge, die er sagen kann. Wenn der Lernende seine Position nicht hält, zusammensinkt, bewusstlos wird, zuckt, mit den Augen hin- und herzuwandern beginnt oder in irgendeiner Weise eine inkorrekte Position zeigt, kann der Coach ihm helfen, indem er „Das wär's“ sagt und die Schwierigkeit korrigiert. Er sagt dann wieder: „Start“, und die Übung geht weiter. Wenn der Coach einen Kommentar machen möchte, sagt er: „Das wär's“, korrigiert die Sache und sagt dann wieder: „Start“.

Endergebnis

Die Übung wird gemacht, bis Sie einfach da sein und eine andere Person bequem KONFRONTIEREN können.