

Training 4: Originationen

Definitionen

Es ist wichtig, den Unterschied zwischen einer *Origination* und einem *Kommentar* zu verstehen.

1. Eine *Origination* ist etwas, das ein anderer sagt, das *ihn* und seine Ideen, Gefühle oder Schwierigkeiten betrifft. Zum Beispiel ist „Ich fühle mich plötzlich richtig müde“ eine Origination.
2. Ein *Kommentar* ist eine Aussage oder eine Bemerkung eines anderen, die einfach *Sie* betrifft. Zum Beispiel sind „Ihr Hemd ist hübsch“, „Ihr Haar sieht schlimm aus“, und „Sie wissen nicht, wie man das richtig macht“ alles Kommentare.

Originationen und Kommentare sind völlig verschiedene Dinge.

Originationen Ihres Coachs betreffen ihn und wie es ihm geht.

Kommentare Ihres Coachs sind Bemerkungen über Sie, die nichts mit der Frage zu tun haben oder damit, wie es ihm geht. Ein Kommentar ist eine Bemerkung, die Ihr Coach über Sie macht, um zu vermeiden, die Frage oder Anweisung beantworten zu müssen.

Originationen werden aufgegriffen. *Kommentare* werden ignoriert.

Zweck

Diese Übung bringt Ihnen bei, Originationen von einer anderen Person zu erkennen und richtig damit umzugehen. Diese Übung bringt Ihnen auch bei zu erkennen, wann eine andere Person eine Origination macht, und nicht deswegen zu erschrecken oder aus der Bahn geworfen zu werden, sondern mit der Origination reibungslos umzugehen und zur gestellten Frage zurückzukehren. Diese Übung bringt Ihnen außerdem bei, den Unterschied zwischen einem Kommentar und einer Origination zu erkennen, Kommentare zu ignorieren und zur gestellten Frage zurückzukehren.

Position

Sie und eine andere Person sitzen sich in einem Abstand von etwa einem Meter gegenüber.

Fragen

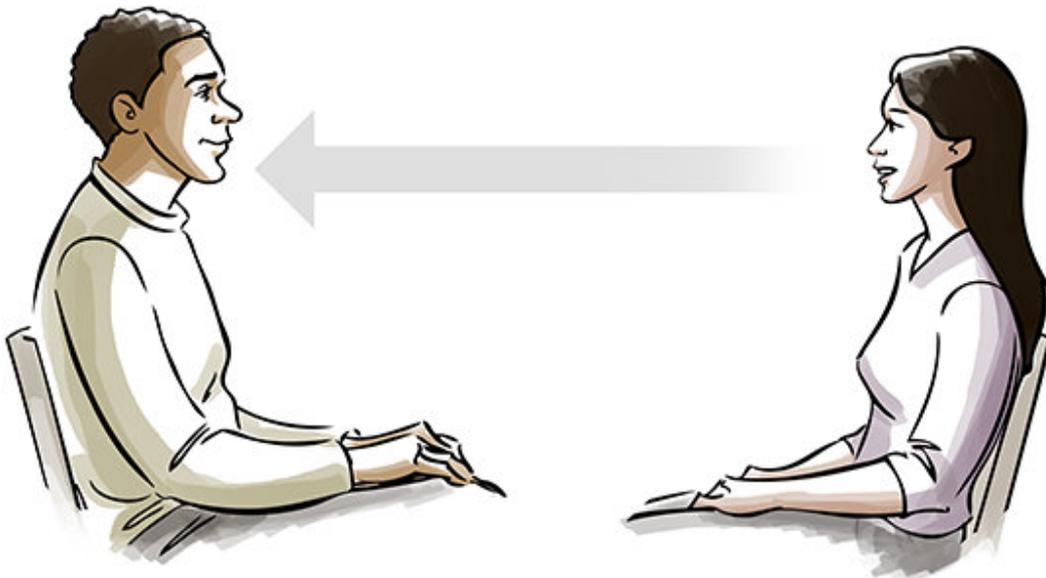
Bei dieser Übung stellen Sie der Person Ihnen gegenüber eine der folgenden Fragen:

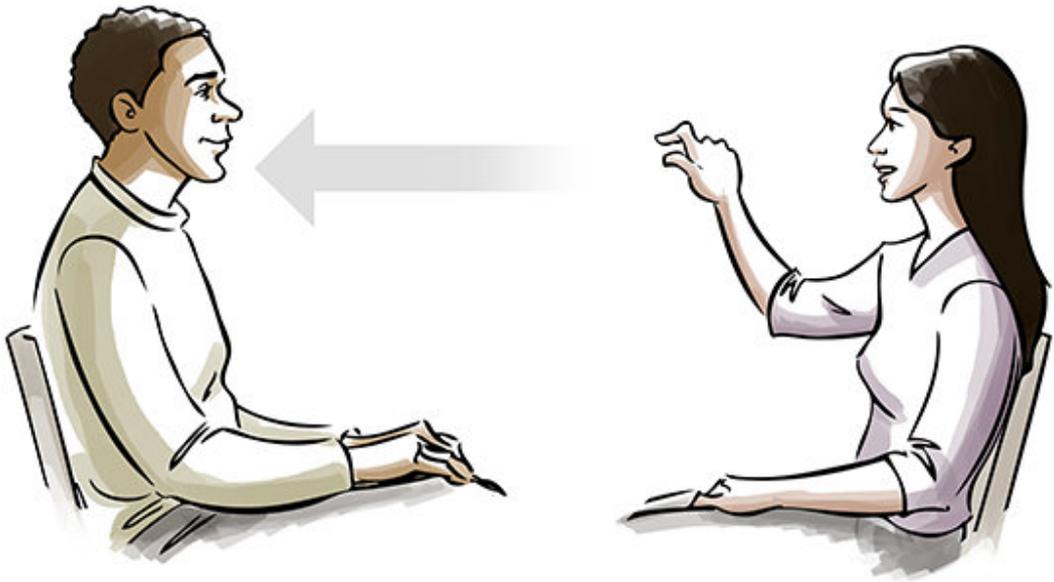
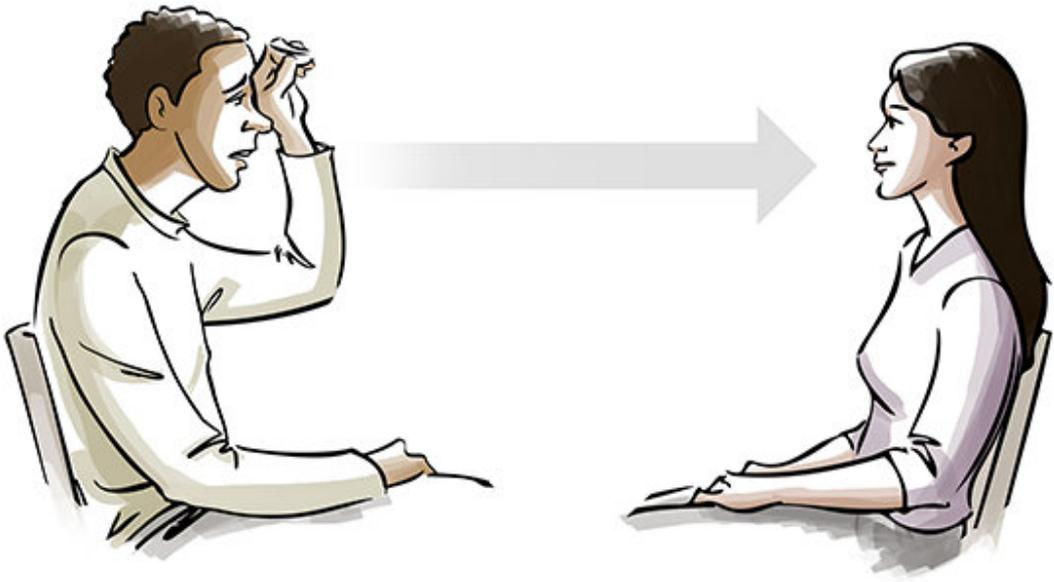
„FLIEGEN VÖGEL?“

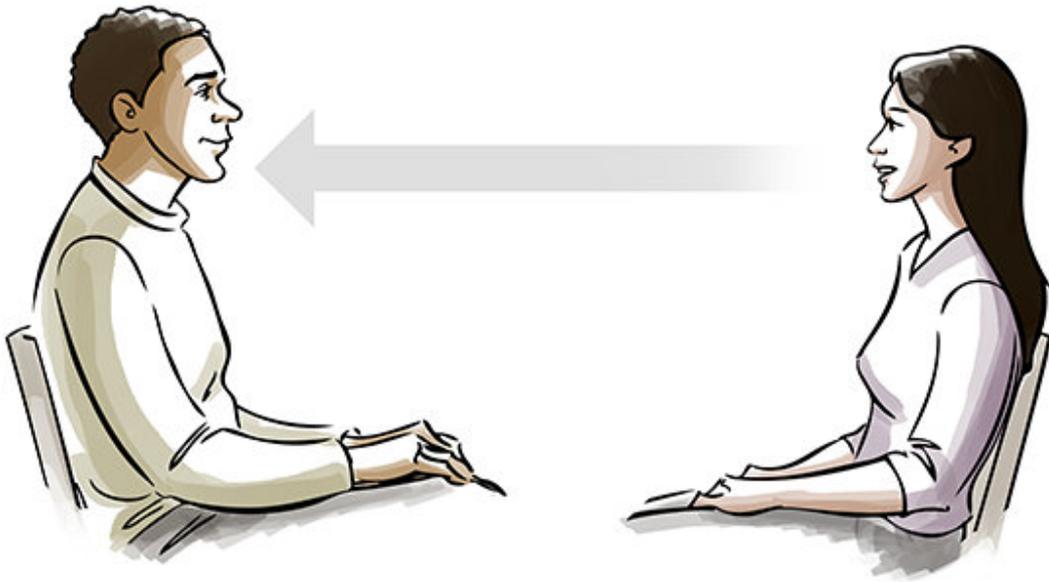
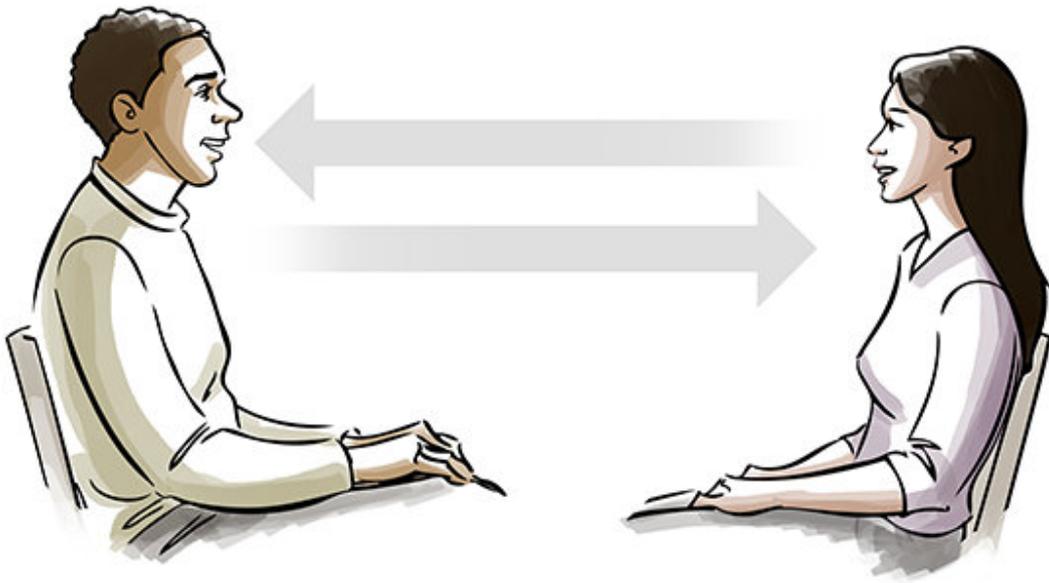
Oder

„SCHWIMMEN FISCHE?“

Wählen Sie eine der Fragen zur Verwendung bei der Übung aus und verwenden Sie sie immer wieder. Vermischen Sie die beiden Fragen nicht.







Instruktionen

Diese Übung wird folgendermaßen gemacht:

Sie: Fragen Sie Ihren Coach: „Fliegen Vögel?“ oder „Schwimmen Fische?“

Coach: Wenn der Lernende Ihnen die Frage stellt, machen Sie eines der folgenden Dinge:

1. Beantworten Sie die Frage.
2. Beantworten Sie gelegentlich die Frage nicht wirklich, sondern machen Sie stattdessen eine Origination von einer Liste, die Originationsblatt genannt wird (Sie

können sie am Ende dieser Übung finden).

3. Beantworten Sie gelegentlich nicht die Frage, sondern machen Sie stattdessen einen Kommentar.

Sie: Wenn Ihr Coach die Frage beantwortet hat, bestätigen Sie die Antwort und stellen Sie dann dieselbe Frage wieder von Neuem.

Wenn Ihr Coach eine Origination gemacht hat, gehen Sie mit der Origination wie folgt um:

1. Verstehen Sie die Origination.

2. Bestätigen Sie die Origination.

3. Gehen Sie auf die Origination ein, wobei Sie die Kommunikation mit Ihrem Coach aufrechterhalten.

4. Wenn auf die Origination eingegangen wurde, bringen Sie Ihren Coach zurück zu der Frage, die gestellt wurde.

Wenn Ihr Coach einen Kommentar gemacht hat, bestätigen Sie ihn nicht, sondern wiederholen Sie die Frage.

Redeablauf

Bei einer mangelnden Beharrlichkeit des Lernenden sagt man immer „Das wär's“ bei jedem TR, aber ganz besonders bei dieser Übung. Der Coach sollte immer vom Originationsblatt lesen, wenn er Originationen macht. Es enthält eine Liste von verschiedenen Aussagen oder Bemerkungen, die sich darauf beziehen, wie der Coach sich fühlt, oder auf seine Sorgen usw. Zum Beispiel:

Lernender: „Fliegen Vögel?“

Coach: „Ja.“

Lernender: „Danke.“

Lernender: „Fliegen Vögel?“

Coach: „Mir ist gerade eingefallen, wie ich zum ersten Mal schwimmen ging.“

Lernender: „Vielen Dank, dass Sie mir das gesagt haben. Fliegen Vögel?“

Coach: „Ja, das tun sie.“

Lernender: „Sehr gut.“

Endergebnis

Die Übung wird gemacht, bis alle folgenden Punkte eintreffen:

1. Sie sind fähig, Originationen zu erkennen, mit ihnen umzugehen und zur ursprünglichen Frage zurückzukehren.
2. Sie sind außerdem fähig, Kommentare im Unterschied zu Originationen zu erkennen, sie zu ignorieren und zur ursprünglichen Frage zurückzukehren.
3. Ihr Coach ist damit zufrieden, dass Sie das tun können.