

## Reflexionsbogen – Kommunikation – Aikido Übung (sechste Woche)

In diesem Kursmodul (sechs) konntest du dir ein Video mit der Aikido Übung anschauen. Vielleicht hast du diese Übung auch selbst mit einem Partner(in) durchgeführt.

Bitte reflektiere die vier Kommunikationssituationen so, als ob du sie selbst gemacht hast, bzw. hättest, und zwar in der Rolle der Person, die stehen bleibt, mit Hilfe der folgenden Fragen:

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Wie unterscheiden sich die vier Haltungen in der Qualität des Kontaktes?

Kennst du alle vier Haltungen aus dem Alltag? Und wo?

Was hat diese Übung mit Kommunikation zu tun?

Welche Qualitäten benötigst du für eine „achtsame Kommunikation“?