

Bedürfnis-Dyade

Wieviele: Idealerweise zu zweit

Dauer: Du kannst die Zeitdauer anpassen - zwischen 10 Minuten und 1 Stunde

Wann: wenn Ruhe ist

Wo: Spaziergang, über Telefon, Zoom, am Tisch sitzend

Ziel: durch freie Assoziationsketten Vertiefung des Verständnisses für Bedürfnisse und neue Idee des freien Umgangs mit ihnen

Bedürfnis-Dyade

Fragetypen:

- * Was ist für Dich...?
- * Wie erfüllst Du Dir...?

mögliche Regeln:

- * kein Austausch:
FragestellerIn ist „präsent“ im Zuhören
RednerIn assoziiert frei im Fluß
- * zeitliche Begrenzung?
- * im Wechsel
- * Freiheit auch sich für ein anderes Bedürfnis zu entscheiden, als gefragt...