

Die drei Bedingungen für Wachstum in Beziehung

Der Psychologe Carl Rogers nannte drei Bedingungen, die für das Wachstum in Beziehungen unerlässlich sind:

- Uneingeschränkte positive Beachtung
- Mitgefühl
- Aufrichtigkeit

Er war überzeugt davon, dass Aufrichtigkeit die schwierigste und wichtigste dieser drei Bedingungen sei.

Fragen zum Erforschen von positiver Beachtung

- Was ist richtig daran, nein zu sagen?
- Was hindert dich daran, den Anderen ganz anzunehmen?
- Wie erfährst du vollständiges Annehmen einer anderen Person?

Fragen zum Erforschen von Mitgefühl

- Wie ist deine Vorstellung von Mitgefühl?
- Sag mir: wie erfährst du dein Mitgefühl/deine Wärme?
- Sag mir: was hindert dich daran, mitfühlend zu sein?
- Wie erfährst du die Abwesenheit von Mitgefühl?
- Was ist richtig daran, nicht mitfühlend/hart zu sein?
- Wie kann sich Mitgefühl in dir ausbreiten?

Fragen zum Erforschen von Aufrichtigkeit

- Was ist richtig daran, sich anzupassen?
- Was hindert dich daran, dich ganz zu zeigen?
- Was ist richtig daran, den anderen mit deiner Wahrheit zu verletzen?
- Sag mir, wie du so tust, als könntest du deine innere Wahrheit verändern?
- Sag mir, wie deine innere Wahrheit dich führt?

Monolog: Annahme, Mitgefühl und Aufrichtigkeit

1. Welche dieser drei Qualitäten ist für dein eigenes Heilwerden am wichtigsten? Und warum? (*dabei alte und aktuelle Beziehungen betrachten*)
2. Was für eine Qualität kannst du leicht einnehmen? Welche ist schwierig für dich? Und was hindert dich typischerweise daran?