**Linke-Spalte-Übung**

Nimm eine Sequenz aus einem Gespräch, möglichst aus der jüngeren Vergangenheit, mit dessen Ausgang du nicht glücklich warst oder bist, und reflektiere:

|  |  |
| --- | --- |
| **Was ich nicht gesagt / ausgedrückt habe** | **Ungefähres Protokoll einer Sequenz** |
|  | Ich sagte: "Wir sollten diesen Bewerber einstellen."  Er sagte: "Ich bin mir nicht so sicher. Vielleicht sollten wir noch einige andere sehen."  Ich sagte:"....."  Er sagte: "....." |

* Schreibe zunächst in der rechten Spalte der Erinnerung nach in wörtlicher Rede auf, wie der Wortwechsel verlief.
* Ergänze dann in der linken Spalte an den entsprechenden Stellen das, was du zwar innerlich gedacht, aber nicht im Gespräch mitgeteilt hast.

|  |  |
| --- | --- |
| **Was ich nicht gesagt / ausgedrückt habe** | **Ungefähres Protokoll einer Sequenz** |
|  |  |

**Reflektiere schriftlich:**

* Was waren deine Gedanken und Gefühle in Bezug auf das Gespräch?
* Was führte dich dazu, deine 'linke Spalte' unausgesprochen zu lassen?
* Was wäre wohl geschehen, wenn du deine 'linke Spalte' mitgeteilt hättest?
* Was waren die Konsequenzen davon, dass du deine 'linke Spalte' nicht mitteiltest?