

Aquarium

Setting:	Stuhlkreis
Gesprächsregeln:	Je nach Stufe werden 1-4 Stühle in die Mitte des Stuhlkreises gestellt Im Stuhlkreis darf nicht gesprochen werden (zuhören) Es gibt Redestühle und Botschaften - Empfangen – Stühle je nach Stufe
Material:	Flip-Chart oder Tafel
Vorbereitung:	Der Konflikt/die Situation/usw. werden an die Tafel oder auf das Flipchart geschrieben.

1. Stufe

Schritt 1

Ein Stuhl steht in der Mitte. Auf diesem dürfen Ich-Sätzen (Botschaften) formuliert werden

z.B. Ich habe gesehen.....

Ich habe gehört

Ich habe mitbekommen usw.

Jeder der etwas zu der Situation/dem Konflikt sagen kann darf auf den Stuhl in der Mitte gehen und dort **seine Wahrnehmung** äußern.

Schritt 2

Wenn alle sachlichen Botschaften gelaufen sind dürfen auf dem Stuhl in der Mitte Wünsche zum Verhalten oder zur Lösung des Konflikt /der Situation formuliert werden.

Schritt 3*

Die Protagonisten haben die Möglichkeit mit den Erkenntnissen und der Klärung eine Lösung ihres Konfliktes zu benennen.

Schritt 4*

Hier können ggf. Konsequenzen eingefordert werden, je nach Sachlage nach Schritt 1-3

2. Stufe

Schritt 1

Hier stehen zwei Stühle in der Mitte des Stuhlkreises

Stuhl eins ist der Stuhl auf dem Ich-Botschaften geäußert werden dürfen.

Diese Botschaften sind jedoch an ganz bestimmte Personen gerichtet. Der Botschaften Sender bittet die Person auf den zweiten Stuhl, auf dem dieser dann direkt die Ich-Botschaft empfängt. Auf dem Empfängerstuhl darf nicht gesprochen werden.

Nach dem die Botschaft ausgesprochen wurde **müssen** beide Personen wieder zurück in den Stuhlkreis gehen. Erst dann darf einer wieder auf den Botschaften Stuhl. (Dies ist wichtig das nicht ein Schlagabtausch entsteht und in der Mitte immer nur die Stühle getauscht werden.)

Niemand kann gezwungen werden auf den Empfängerstuhl zu gehen.

Es ist jedoch Möglich, dass der Sender den Namen der Person nennt und ohne das dieser auf dem Stuhl sitzt seine Botschaft los wird.

Schritt 2

Wie 1. Stufe, nur die Wünsche und die Verhaltensänderung wird direkt an den gerichtet für den diese Bestimmt ist.

Schritt 3 und 4 wie in der ersten Stufe* (siehe oben)

3. Stufe

In der Mitte stehen mind. zwei max. vier so genannte Dialogstühle

Hier können in zweier bis vierer Gesprächen in der Mitte des Stuhlkreises die Konflikte/Problemlagen usw. diskutiert und besprochen werden.

Es steht jedem frei sich an dem Gespräch zu beteiligen, Bedingung ist jedoch einen Platz auf einem der Dialogstühle zu ergattern.

Wer was zu sagen hat geht in den Dialog, wenn das gesagt ist was jemand zu sagen hatte verlässt er den Dialogstuhl.

Der Dialog kann so lange fortgeführt werden bis ein Lösungsansatz erarbeitet ist.