

# Spiegelübung

## 1. Neutrale Beschreibung

Ca. **45 Sek.** Die andere Person anschauen und ohne Wertung und Kommentare beschreiben -> dann Wechsel

## 2. Fantasien entwickeln

Ca. **90 Sek.** Fantasien entwickeln

-> dann Wechsel

- Wie war mein Gegenüber als Jugendliche:r?
- Welche Hobbies hatte er/sie?
- Welche Musik hat er/sie gehört?
- Was war für sie/ihn besonders wichtig zu dieser Zeit?
- War sie/er eher angepasst oder hat sie/er auch mal rebelliert?
- Wusste er/sie nach der Schule genau, wo es beruflich hingehen sollte?

## 3. Austausch

- Was hat gestimmt?
- Was nicht?
- Reflexion: Was strahle ich aus? Wie wirke ich auf andere? Was war überraschend?