



KOMPETENZEN DER ZUKUNFT

Diese Übung  
unterstützt Sie beim Aufbau der  
Komplexitätskompetenz.

# Übung – Intuitionstraining mit Spiegelungsübung „Deine größten Stärken und Schwächen“

**Beschreibung:** Ziel dieser Übung ist es, zu erfahren, ob und wie unsere Intuition wirkt. Unsere Intuition kann in vielen Fällen einen wertvollen Beitrag leisten, z.B. bei Entscheidungen oder bei der Suche nach Lösungen in einem uns unbekanntem und komplexen Umfeld. Unsere Intuition kann so zu einem wertvollen Werkzeug für die Herausforderungen unseres beruflichen und privaten Alltags werden. Für manche Menschen oder in manchen Unternehmenskulturen ist dies vielleicht ungewohnt. Daher laden wir Sie mit dieser Übung dazu ein, Ihre Intuition zu erforschen und Erfahrungen damit zu machen. Wenn Sie mit der Bedeutung und dem Wirken Ihrer Intuition bereits vertraut sind, kann diese Übung zum Trainieren Ihrer Intuition behilflich sein. Darüber hinaus zeigt unsere Erfahrung, dass Intuitionsübungen unmittelbar auf die Beziehungsqualität der Anwesenden einwirken. Im Anschluss der Übung sind der Kontakt und das Miteinander i.d.R. offener und gelöster. Daher können Sie diese Übung auch zu Beginn von Workshops einsetzen. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass sich die Menschen in größtmöglicher Wertschätzung begegnen. Dies ist eine wichtige Voraussetzung zur erfolgreichen Anwendung der Übung.

## **Ablauf:**

- Idealerweise finden Sie sich in einer Dreier- oder Vierergruppe in einem kleinen Stuhlkreis sitzend zusammen.
- Nehmen Sie sich Zeit und betrachten Sie einander in Ruhe und mit einer gegenseitig wertschätzenden Haltung.
- Stellen Sie sich innerlich zwei Fragen: „Was sind die drei größten Stärken meines Gegenübers?“. Und: „Was könnten ein oder zwei Schwächen dieses Menschen sein?“. Notieren Sie die inneren intuitiven Bilder, Gedanken oder Vorstellungen, die in Ihnen beim Betrachten des jeweiligen Gegenübers entstehen.
- Wenn alle ihre Intuitionen zu allen Teilnehmenden notiert haben, beginnt der Austausch. Am Beispiel einer Dreiergruppe: A und B teilen C nacheinander mit, welche Bilder und Intuitionen zu den Fragen aufgestiegen sind. Währenddessen hört C ausschließlich zu. Danach hört B die Intuitionen von A und C, danach A von B und C. Wichtig ist, dass alles in vollkommener Wertschätzung mit den Teilnehmenden geteilt wird.

- Nachdem alle an der Reihe waren, kann besprochen werden, ob und wie sehr man sich in den Intuitionen der anderen wiedergefunden hat und wie es war, diesen zuzuhören.
- Ebenso hilfreich ist es, das Empfinden zu teilen, wie es war, anderen die eigenen Intuitionen mitzuteilen.

Am eindrücklichsten sind die Erfahrungen, wenn die Teilnehmenden einander nicht oder kaum kennen und oft ist ein solcher Teilnehmendenkreis erstaunt, wie gut die Intuitionen gepasst haben. Aber auch für Menschen, die einander schon länger oder gut kennen, ist diese Übung hilfreich. In diesem Fall passen Sie die Fragen an. Investieren Sie etwas Zeit und Gedanken in die Auswahl der Fragen, die Sie an Ihre Teilnehmenden stellen wollen. Beispiele:

- „Wenn mein Gegenüber ein kleines Geschäft hätte, wäre es folgendes ...“
- „Wenn mein Gegenüber Leiterin bzw. Leiter eines gefährdeten Projekts wäre, würde sie bzw. er folgendermaßen handeln ...“



*Wenn Sie die Zukunftskompetenzen im Unternehmen aufbauen wollen,  
Interesse an einer Veranstaltung oder einem Workshop dazu haben, nehmen Sie mit uns Kontakt auf:  
hertling@rkw.de oder erdler@rkw.de*

*Weitere Übungen und Tools zu den Kompetenzen der Zukunft können kostenfrei auf  
www.rkw.link/zukunftskompetenzen heruntergeladen werden.*

*Bildnachweis: iStock – Alenea Kobap, Akrain*

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages