

## Positiv tratschen (Übung)

Diese Übung können Sie nicht nur an unserem Fortbildungstag, sondern auch im Kolleg\*innenkreis ausprobieren, vielleicht auch einmal in Ihrer Familie.

Wenn sich dazu keine Gelegenheit ergibt, überlegen Sie einmal selbst: Was würden andere über Sie Positives erzählen? Welche Eigenschaften und Stärken würden Sie zu Ihrer Person nennen, die sie Ihnen vielleicht nie direkt sagen würden?

Bilden Sie eine Gruppe von drei Personen, die sich möglichst wenig kennen. Eine/r setzt sich auf einen Stuhl, so dass die anderen hinter seinem / ihrem Rücken sitzen. Nun beginnen die anderen drei Minuten lang hinter seinem / ihrem Rücken zu reden, aber sodass er / sie es aber hört. Eine der tratschenden Personen übernimmt die Rolle des / der Zeitwächters/in.

Thema des „Tratsches“ sollen im Unterschied zum weit verbreiteten Negativtratsch die positiven Eigenschaften sein, die man an ihm / ihr vermutet: Was hat er / sie für Eigenschaften, Vorlieben, besonderen Fähigkeiten, Kompetenzen ... ?

Die Person, über die gerade getratscht wird, macht sich während des ganzen Gesprächs Notizen und lässt die Zuschreibungen auf sich wirken. In der Regel ist sie sehr überrascht, wie sie wahrgenommen wird und was man an ihr bemerkt. Verblüffenderweise ist die Trefferquote sehr hoch.

Nach Ablauf dieser drei Minuten dreht sich die „betratschte“ Person zu den anderen um und teilt den anderen mit, welche Zuschreibungen treffend sind, was daran neu und überraschend war, womit man vielleicht gar nichts anfangen konnte, wie das wirkt ... .

Dann dreht sich eine andere Person mit dem Rücken zur Gruppe. Nun wird über sie getratscht, eine andere Person übernimmt die Rolle des / der Zeitwächters/in.

Jede\*r soll am Ende einmal in der Position des schweigenden Zuhörers / der schweigenden ZuhörerIn gewesen sein und hinterher mitgeteilt haben, was sie bei dem Gehörten erlebt hat. Die drei Minuten sind jeweils unbedingt zu füllen: Jede/r hat ein Recht darauf, dass drei Minuten über ihn / sie positiv getratscht wird.

Allgemeiner Austausch: Warum ist es so wichtig, ein Gefühl für seine Stärken zu haben?

Im Bild: Beim Wandern kann ich einen vollgepackten Rucksack haben; wenn ich aber nicht weiß, was im Rucksack ist, habe ich keinen Zugriff auf das, was da ist (und schleppe nur). Wenn ich vergessen habe, dass ich Brote im Rucksack habe oder im Rucksack so ein Chaos herrscht, dass ich sie nicht finde, kann ich trotz der faktisch vorhandenen Brote verhungern.