

Triaden

Triaden sind eine tolle und leichte Übung, die du einfach mit deinen Freunden zuhause ausprobieren kannst! Um eine Triade mit deinen Freunden zu erleben, folge diesen Schritten:

Versammelt euch

Findet einen ruhigen und bequemen Ort, an dem ihr euch zu dritt in einem Kreis setzen könnt. Meditationskissen oder bequeme Sitzgelegenheiten sind ideal. Legt fest, wie lange jede Person sprechen wird – für den Anfang empfehlen wir 5 Minuten pro Person. Ihr könnt einen Timer verwenden, am besten mit einem angenehmen Signalton. Eine App wie Insight Timer bietet eine Auswahl verschiedener Klangschalen.

Beginn der Triade

Die Person, die beginnt, hat jetzt ein paar Minuten ganz für sich. Schließ die Augen, wenn du möchtest, und nimm dir Zeit, um in dich hineinzuhören. Wie fühlst du dich körperlich? Welche Emotionen sind gerade präsent, und wie manifestieren sie sich in deinem Körper? Welche Gedanken beschäftigen dich? Wir ermutigen dich, zwischendurch tief einzuatmen, die Augen zu schließen und erneut in dich zu horchen. Es ist auch in Ordnung, wenn du die meiste Zeit in Stille verbringst – diese Minuten gehören ganz dir!

Zuhören

Die beiden anderen Personen hören aufmerksam zu, während die sprechende Person ihre Gedanken, Gefühle und Beobachtungen teilt. Versucht, euch bewusst zu machen, wie die Worte der Sprechenden Person auf euch wirken. Beobachtet auch, welche eigenen Gedanken und Gefühle während des Zuhörens in euch aufkommen. Während der Sprecher spricht, ist es wichtig, nicht zu unterbrechen oder Kommentare abzugeben.

Feedback und Austausch

Nachdem die Zeit abgelaufen ist, könnt ihr als Gruppe Zeit für Feedback und Austausch nehmen. Fragt jedoch immer zuerst die sprechende Person, ob sie Feedback erhalten möchte. Achtet darauf, respektvoll und einfühlsam zu sein.

Raum für Experimente

Denkt daran, dass dies ein Raum für Experimente ist. Passt die Übung an eure Bedürfnisse und Vorlieben an. Genießt die Gelegenheit, eure Gedanken und Gefühle zu teilen und euch auf einer tieferen Ebene zu verbinden.

Diese Übung kann eine wunderbare Möglichkeit sein, sich selbst und andere besser zu verstehen und authentische Verbindungen zu schaffen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

