

Praxis 7

Zum Download



Gute Fragen stellen

Strukturveränderndes Engagement geht von dem Wunsch nach Veränderung aus. Ihr müsst also wissen, was ihr verändern wollt. Diese Übung hilft euch, gute Fragen zu stellen. Dabei reflektiert ihr, warum eine Frage für euch wichtig ist und mit welcher Erfahrung sie verbunden ist. Dann entwickelt ihr die Frage weiter und findet den nächsten Schritt zur Beantwortung der Frage.

1. Wähle eine Frage

Nimm dir einige Minuten Zeit und schreibe ein paar Fragen auf, die dir wichtig sind. Achte darauf, dass du in der Frage vorkommst, zum Beispiel „Wie kann ich meine Ernährungssouveränität erhöhen?“ Wähle nun eine der Fragen und überdenke die Formulierung. Schreibe auf, welche Gefühle du mit der Frage verbindest.

2. Erfahrungen bewusst machen

Wo kommt die Frage eigentlich her? Versuche dich an eine Erfahrung zu erinnern, die dich zu dieser Frage geführt haben könnte. Schreibe Erinnerungen oder Beobachtungen auf. Welche Gefühle gehören zu dieser Erfahrung?

3. Frage teilen

Findet euch in Paaren zusammen. Erzählt nun eure Frage und die Geschichte dazu. Die andere Person hört neugierig zu und sagt danach, was ihr dazu einfällt. Hat sie eine Anregung zu der Frage? Dann tauscht ihr die Rollen.

4. Überdenke die Frage

Versuche, deine Frage nun weiter zu verbessern. Vielleicht fällt dir eine noch bessere Frage ein oder du kannst deine Ursprungsfrage konkretisieren. Schreibe die neue Frage auf.

5. Und jetzt?

Schreibe den nächsten Schritt auf, den du gehen kannst, um deine Frage zu beantworten.

6. In der Gruppe teilen

Schafft eine wertschätzende und vertrauensvolle Atmosphäre. Dann teilt eure Frage und die damit verbundenen Gefühle in der Gruppe. Das kann wechselseitiges Interesse und Verständnis in der Gruppe fördern und Grundlage für gute Gespräche sein.

