

# Gehen - Reden - Reflektieren

5'

## Thema festlegen

Überlegt euch, über welches Thema ihr gern sprechen wollt.

10'

## Person A spricht

Einigt euch, wer mit dem Sprechen beginnt und macht euch auf den Weg. Person A erzählt monologisch. Person B stoppt die Zeit und konzentriert sich aufs schweigende Zuhören.

5'

## Schweigen

Beide Personen reflektieren für sich in Stille das Gesagte bzw. Gehörte beim Spaziergehen.

10'

## Person B spricht

Nun spricht Person B während Person A schweigend zuhört und die Zeit stoppt. Dabei reagiert Person B nicht auf das, was Person A zuvor gesagt hat, sondern reflektiert, was sie gehört hat.

5'

## Schweigen

Beide Personen reflektieren für sich in Stille das Gesagte bzw. Gehörte beim Spaziergehen.

10'

## Rückweg & Reflexion

Treten Sie den Rückweg an und tauschen Sie sich währenddessen über das Erlebnis des Spazierengehens sowie auch über besonders wichtige Momente, Gedanken und Erkenntnisse aus.

