

Finger verdrehen

Thema	Widerstand, Ursache und Wirkung, eigener Betrag zum Entstehen ungewollter Ereignisse
Normale Reaktion	Der Andere ist schuld, denn er ist der Verursacher! Ich kann nichts dafür! Ich tue doch nichts.
Alternative	Proaktiv nachgeben, seine Position aufgeben
Angriff	Finger verdrehen
ABC-Metapher	Ein Angreifer fasst ein oder mehrere Finger des Verteidigers, spannt diese (Pronation) über die Hand hinaus nach unten, so das der Verteidiger gezwungen ist, in die Knie zu gehen.
Anleitung	Wenn sie bereit sind, bieten sie ihrem Angreifer 2 Finger an. Der Angreifer umfasst beide Finger mit der ganzen Hand, so er seinen Daumen noch oben auf die Finger legen kann. Nun kippt der Angreifer langsam und stetig seine Hand nach vorne unten und drückt mit den Daumen von oben auf die Fingerkuppen.
Anmerkung	Den Verteidiger darauf hinweisen, das es gleich weh tut und das man das nicht aus Lust tut, sondern mit der Absicht, ihm eine wichtige Erkenntnis zukommen zu lassen, die man rational nicht mit diesem Erkenntnisgewinn vermitteln kann.
1. Phase	Angreifer führt die Übung durch, bis er den Widerstand spürt und wahrnimmt, dass der Verteidiger Schmerzen hat.
Fragen in dieser 1. Phase	Was spüren Sie? Wie ist Ihre Reaktion darauf? Was denken Sie dabei? Welche Emotionen nehmen Sie wahr? Wer ist Schuld für das alles? Wer ist der Verursacher?
Input zu dieser 1. Phase	Provokativ: der Coach weist alle Verantwortung als Verursacher weit von sich.
2. Phase	Rollenwechsel! Der Teilnehmer verdreht dem Coach die Finger. Der Coach bleibt ganz weich im Arm und der Hand und bewegt sich frühzeitig mit. Bei Gelegenheit geht er einen Schritt hinter den Angreifer und umgreift ihn mit einem Arm von hinten. Damit zeigt er an, das der Coach den Angreifer kontrollieren könnte.
Fragen zu Phase 2	Was denken sie jetzt? Was schließen sie daraus? (Entweder noch mal Rollenwechsel - 3. Phase - oder Fragen zum Abschluss)
3. Phase	Rollenwechsel zurück in die Ausgangskonstellation

Aiki based Councelling Übungen

Fragen zu Phase 3	Was hindert sie, weich zu sein?
Transfer:	Was schließen sie daraus für ihr Anliegen/ Thema? Was genau wollen sie nicht aufgeben und kontrollieren? Wie genau leisten sie Widerstand? Was genau tut dann weh? Was wollen sie damit verhindern, was noch schlimmer ist? Wie könnte Ihr Weichsein aussehen? Was würde ihr gegenüber nicht mehr wahrnehmen, wenn Sie Entspannung zur Waffe machen würden? In welche Leere würde er greifen? Was könnten Sie dann erreichen, was Sie gespannt nicht erreichen können?