



Wobei unterstützt Euch das Tool?

Die Naikan Methode lädt Dich zu einer selbstkritischen Auseinandersetzung mit Deinem eigenen Handeln im Rahmen eines Konflikts ein. Sie eröffnet Dir neue Perspektiven und damit Ansatzpunkte für eine Lösung des Konflikts.

Wann könnt Ihr das Tool anwenden?

Optimaler Zeitpunkt: Wenn sich erste Irritationen in einer Arbeitsbeziehung bemerkbar machen

Was benötigt Ihr für die Durchführung?

Optimale Anzahl von Teilnehmenden: 1

Dauer Durchführung: 30min

Anforderungen an den Ort: Ruhig

Benötigtes Material in Präsenz: Papier und Stift

Durch welches Verhalten trägst Du zum Erfolg des Tools bei?

Sei ehrlich zu Dir selbst.

Bleib offen für neue Erkenntnisse.

Woher kommen die Inspirationen für das Tool?

Die Naikan Methode wurde von dem japanischen Mönch und Geschäftsmann Yoshimoto Ishin (1916–1988) entwickelt. Naikan bedeutet auf Japanisch „Innenschau“ Nai= Innen kan=Schau.



Wie gehst Du vor?

min	Ergebnis	Ablauf / Moderationshinweise
	<p>Sinn und Zweck der Reflexion mit Hilfe von Naikan sind bekannt.</p>	<p>Warum ist es hilfreich, einem Konflikt mit einer Selbstreflexion zu begegnen? Die Fragen der Naikan Methode ermöglichen eine selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Handeln und eröffnet Dir neue Perspektiven und damit Ansatzpunkte für Lösungen.</p> <p>Wobei kann Dich Naikan unterstützen? In Konfliktsituationen rückt das (in der Regel von uns negativ bewertete) Verhalten der Person, mit der wir uns nicht verstehen, in den Vordergrund. Naikan hilft Dir, Dich auch auf die positiven Aspekte dieser Beziehung zu fokussieren und gleichzeitig Dein Bewusstsein für die Auswirkungen Deines eigenen Verhaltens zu schärfen.</p>
30	<p>Die Selbstreflexion ist durchgeführt.</p>	<p>Wie läuft die Selbstreflexion mit Naikan ab? Such Dir einen Ort, an dem Du ungestört über die folgenden Leitfragen nachdenken und Deine Antworten schriftlich festhalten kannst:</p> <p>Was hat dieser Mensch für mich getan? Denk dabei zum Beispiel an materielle Dinge, emotionale Unterstützung, Hilfe oder andere Formen der Unterstützung.</p> <p>Was habe ich für diesen Menschen getan? Dabei kann es sich um konkrete Handlungen, emotionale Reaktionen oder Beiträge zu Eurer Beziehung handeln.</p> <p>Welche Schwierigkeiten habe ich diesem Menschen bereitet? Das können Deine eigenen Handlungen oder Versäumnisse sein.</p> <p>Schlaf dann eine Nacht über Deine Antworten und überlege Dir, wie Du weiter vorgehen möchtest. Lass Dich dabei von den folgenden Fragen leiten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Möchtest Du ein Gespräch suchen? - Wie möchtest Du eine Einladung aussprechen? - Was möchtest Du im Gespräch erreichen? - Welche Botschaften / Inhalte möchtest Du gern platzieren? - Was möchtest Du alternativ zu einem Gespräch tun? <p>HINWEIS: Es kann sein, dass Du nach der Reflexion erkennst, welchen Anteil Du an Eurem Konflikt trägst. Nutze dieses Erkenntnis, um für Dich nächste Schritte abzuleiten. Wie kannst Du positiv Einfluss auf den Konflikt nehmen? Vielleicht gibt es auch Dinge, die Du bei der Selbstreflexion entdeckt hast, für die Du dankbar bist und über die Du Dich freuen kannst. In beiden Fällen kannst Du Deine Erkenntnis für einen Gesprächsanlass mit der anderen Person nutzen und ihr davon berichten.</p>

