



Hören und wahrnehmen.  
Unterscheiden und vertiefen.  
Sich entwickeln.



Unverzichtbarer Bestandteil aller ZIP-Seminare sind die regelmäßigen Reflexionspausen. In der Stille halten die Teilnehmenden inne und spüren den gewonnenen Impulsen und Erkenntnissen nach. Die folgenden Fragen leiten durch diese Phasen des Innehaltens:

## Was bewegt mich?

Ich erforsche meine Haltung: Was hat mich begeistert, wo war ich skeptisch? Was will ich vielleicht zu sehr – und was will ich zu wenig? Was hilft mir, wieder freier zu werden? Weil ich meinen inneren Regungen nachspüre, kann ich ihnen begegnen.

## Ist es mir gelungen, unvoreingenommen zu bleiben?

Die Offenheit aller Beteiligten untereinander bewirkt eine Offenheit im Prozess und Ergebnis. Konnte ich den anderen Teilnehmenden Raum geben und zuhören?

## Was bewegt die anderen?

Aufmerksam habe ich die Gedanken, Gefühle und Absichten der Sprechenden erfasst – immer wertschätzend und ohne gleich zu werten. Ich versuche, ihre Motivation zu ergründen. Statt gegen verschlossene Türen anzurennen, will ich Anknüpfungspunkte finden.

## Wo liegt unser gemeinsames Ziel?

Ich weiß: Auch wenn Meinungen voneinander abweichen, gibt es doch immer einen gemeinsamen Nenner. Diesen wollen wir finden. Denn dass alle das Beste wollen, davon dürfen wir ausgehen.

## Wie ist Gott mit dem Gehörten und Erlebten verbunden?

Ich öffne mich der spirituellen Dimension und lasse mich von Gott führen. »Du, Gott, was würdest Du zu mir jetzt sagen?«

## Was bedeuten die Ergebnisse, die wir erzielt haben, für mich?

Am Ende des Seminars verbinde ich das gemeinsam Erarbeitete mit meiner Person, meiner Situation. Was ist der nächste konkrete Schritt für mich? Was werde ich bewusst aufgeben, was werde ich neu anfangen?