

# Vom Erlebnis zur Erfahrung

## Fünf Schritte zur Erfahrung

### 1. Äußeres:

**Ich nehme mit meinen Sinnesorganen wahr (Empfindungen)**

- ich sehe,
- ich höre,
- ich schmecke,
- ich rieche.

### 2. Inneres:

**Ich fühle (emotionale Reaktionen)**

- ich fühle körperlich,
- ich reagiere mit: Wut, Trauer, Angst, Lust, Verwunderung, Begeisterung, Mitleid,
- ich empfinde dieses alles als: angenehm – unangenehm.

### 3. Phantasien:

**Ich stelle mir vor (Durcharbeiten)**

Hierbei kommen meine gespeicherten Informationen, Muster, Wünsche ins Spiel, d.h., ich gleiche das Erlebte mit Bisherigem ab. Möglicherweise bewerte ich auch das Erlebte.

- mir fällt ein,
- ich denke,
- ich phantasie (ein Bild),
- ich erinnere mich an,
- ich wünsche mir.

### 4. Zentrierung:

**Ich gewichte**

- Besonders wichtig ist mir ...,
- ich möchte verändern, wiederholen, steuern, vertiefen.

### 5. Rückblick:

**Ich habe erfahren**

- ich habe erfahren / gelernt / ich nehme mir vor.

- *Suchen Sie sich einen/eine in der Lerngruppe, zu dem/der Sie Vertrauen haben, und tauschen Sie sich aus. Falls Sie Mut und Vertrauen in die Lerngruppe haben, teilen Sie wichtige ausgewählte Erfahrungen im Plenum mit. Sie können sich dabei auf Schritt 4 und 5 beschränken.*
- *Formulieren Sie Fragen, die sich für Sie ergeben haben, und geben Sie sie ins Plenum – oder auf Karten an einen/eine aus der Lerngruppe oder in einen anonymen Topf zur Bearbeitung im Plenum.*