

# TONI

## Ihre Begleitung für die ambulante Psychotherapie



### Die Technik des Zwiegesprächs

1. Suchen Sie sich einen festen wöchentlichen Termin für das Gespräch und nehmen Sie sich zu Beginn 30 Minuten hierfür Zeit. Diese Zeit ist nur für Ihre Beziehung gedacht. Wenn Sie in den nächsten Wochen merken, dass die halbe Stunde gut funktioniert, steigern Sie sich langsam auf 90 Minuten.
2. Einigen Sie sich auf ein bestimmtes Thema für das Gespräch, oder sprechen Sie darüber, was Sie gerade am Meisten beschäftigt. In unseren Tipps finden Sie Anregungen.
3. Das Gespräch sollte möglichst nicht von äußeren Einflüssen unterbrochen werden. Es sollte also nicht beim Essen oder beim Spaziergehen erfolgen.
4. Die Redezeit findet im Wechsel statt - 15 Minuten pro Person. Zunächst redet nur eine Person, und die andere hört aufmerksam zu. Fragen oder Kommentare sollen wenn möglich nicht gestellt werden und ein Wecker markiert die Redezeit.
5. Nach einer Viertelstunde wechseln die Seiten und die andere Person darf erzählen, während nun die erste aufmerksam zuhört. Entweder Sie stoppen hier das Gespräch, oder beginnen wieder mit der ersten Redezeit.
6. Sprechen Sie nach dem Gespräch darüber, wie es Ihnen mit dieser Art von Gespräch ergangen ist.
7. Wichtig ist es, die Technik zu üben. Am Anfang kann sich diese Art Gespräche zu führen komisch anfühlen. Das legt sich aber, je häufiger Sie diese Technik ausüben