

Time to Think.

Denkraum für echte Gedanken.

Eine Methode von Nancy Kline.

Time to Think ist eine feine Kommunikations-Intervention für Trainings und Workshops. In Zweier-Runden bekommt jede Person ungeteilte Aufmerksamkeit, um auszusprechen, was sie beschäftigt. Ohne unterbrochen, kommentiert oder beraten zu werden. Genau diese Stille im Zuhören öffnet Gedanken, die sonst verschlossen bleiben.



Time to Think gehört in jedes Trainer-Köfferchen. Wenn die Stimmung kippt oder unterschwellig was brodelt, schafft sie in zehn Minuten Entspannung und Klarheit. Oft mehr als jede Diskussion.

Worüber möchtest du nachdenken? Was sind deine Gedanken?

Time to Think macht Raum für das, was wirklich beschäftigt.

KOMMUNIKATION

Time to Think. So funktioniert's.

- Paare bilden** Die Teilnehmenden finden sich zu zweit zusammen.
Zwei Runden à 5 oder 10 Minuten. Du gibst die Zeit vor.
- Fragen stellen** Person A fragt Person B: Worüber möchtest du nachdenken? Was sind deine Gedanken? Danach ist Pause.
- Sprechen und Zuhören** Person B spricht alle Gedanken aus, die kommen.
Person A hört nur zu. **Kein Kommentieren, kein Beraten, kein Nicken-mit-Bedeutung.** Einfach Raum geben.
- Wechsel** Nach Ablauf der Zeit wird gewechselt.
Jetzt fragt Person B und Person A spricht.
- Reflexions-Fragen**
- Was hat sich verändert, während du gesprochen hast?
 - Was war ungewohnt? Was hat gut getan?
 - Was hast du gehört, ohne zu unterbrechen?
 - Was nimmst du mit aus dieser kurzen Zeit?



ZUSATZ-TIPP fürs Training

Time to Think ist perfekt, wenn die Stimmung kippt oder eine Diskussion festgefahren ist. Statt weiter zu reden: 10 Minuten Time to Think. Du wirst staunen, was danach möglich ist.

Time to Think. Tipps für die Anleitung.

Vor dem Start.

Rahmen klar ansagen. Zeit, Regeln und Sinn der Übung in zwei Sätzen.

Die zwei Regeln explizit machen. Person A spricht alles aus, Person B hört nur zu. Kein Kommentieren, kein Beraten, kein wissendes Nicken.

Stille zulassen. Auch lange Pausen sind erlaubt. Oft kommt nach 30 Sekunden Schweigen das Wichtigste.

Räumlich: Zwei Stühle gegenüber, mit etwas Abstand zu anderen Paaren.

Während der Übung.

Zeit mit Timer kontrollieren. Ein kurzer Halbzeit-Hinweis hilft.

Beobachten, nicht eingreifen. Du hältst den Raum, sonst nichts.

Ende klar signalisieren. Glocke, Klangschale oder ein kurzes „Stopp“.

Typische Stolpersteine.

Zuhörer kommentiert doch. Freundlich erinnern, keine Belehrung. Ein Satz reicht: „Nur zuhören.“

Sprecher verstummt. Stille aushalten. Nicht nachfragen, nicht trösten. Oft kommt nach einer Pause mehr.

Paare harmonieren nicht. Bei größeren Gruppen zwischen den Runden Paar-Wechsel anbieten.

Zeit reicht nicht. Beim nächsten Mal von 5 auf 10 Minuten erhöhen.

KOMMUNIKATION



Du willst mehr? Hab ich!

28 weitere Methoden für Training, Coaching und Workshops.
Kostenlos in meiner ViP-Lounge. Trag dich für den Lounge-Letter ein und du bist
drin.

[ZUR ViP-LOUNGE](#)

Du willst tiefer einsteigen?

Methoden sind Werkzeuge. Haltung ist das Handwerk.
Bei mir lernst du beides. Ich biete Weiterbildung für Trainer und Coaches.
Praxisnah. Persönlich. In München.

[Trainer-Weiterbildung →](#)

[Coachausbildung →](#)

Carola Scharvogel
Business Coach (dvct) • NLP-Trainerin
TRAINER LOUNGE München
www.trainer-lounge.net

