

Denk-Partnerschaft (nach Nancy Kline¹)

Kurzanleitung für den/die Denk-Partner:in
von Anna-Lisa Schmalz, Fassung 04.04.2023

In einer Denk-Partnerschaft kommen zwei Menschen zusammen, um sich gegenseitig Raum und Zeit für eigenständiges Denken zu schenken. Während eine Person über ihr selbst gewähltes Thema nachdenkt, schenkt der/die Denk-Partner:in ihr während der gesamten Sitzung entspannten Augenkontakt, volle Aufmerksamkeit, Interesse und Respekt. Zur Unterstützung genügt neben dem Augenkontakt gelegentliches zustimmendes Murmeln, Nicken oder Lächeln.

Die nachdenkende Person ist frei, sich zu bewegen, weg zu sehen, Emotionen auszudrücken, zu sprechen oder still weiter zu denken.

Die Person, die die Rolle des Denk-Partners / der Denk-Partnerin inne hat, unterbricht den Denkprozess nicht und wiederholt das Gesagte auch nicht. Sie verzichtet auf Fragen, Ratschläge, eigene Ideen, Kommentare und hilft auch nicht mit eigenen Formulierungsvorschlägen. In stillen Phasen des Denkens wartet sie ruhig ab und beobachtet entspannt die nachdenkende Person. Am deren Blick kann sie erkennen, ob der Denkprozess noch läuft oder (vorläufig) abgeschlossen ist. In diesem Fall ermöglicht der/die Denk-Partner:in durch eine Frage, den aktuellen Denkprozess nochmal aufzunehmen (die hilfreichen Fragen sind unten beschrieben).

Diese Haltung ermutigt die nachdenkende Person, eigenständig zu denken und sich dafür ausgiebig Zeit und Raum zu nehmen.

Nach Abschluss einer Sitzung können die Rollen getauscht werden.

Teil 1 beginnt mit der Frage: „Worüber willst du nachdenken?“ Wenn der Denkprozess zu einem (vorläufigen) Ende gekommen ist: „Gibt es noch etwas, was du dazu denkst, fühlst oder sagen willst?“ Diese Frage wird mehrfach wiederholt, bis die nachdenkende Person sicher ist, dass alles mitgeteilt wurde. Der/die Denk-Partner:in kann sanft nachfragen: „Ist das alles? Bist du sicher?“

Es kann sein, dass der Prozess bereits an dieser Stelle zur vollständigen Zufriedenheit der nachdenkenden Person abgeschlossen ist. Wenn nicht, geht es weiter mit

Teil 2: Klärung des Ziels mit der Frage: „Was möchtest du zum gegenwärtigen Zeitpunkt in dieser Sitzung erreichen?“ Der/die Denk-Partner:in merkt sich das genannte Ziel in der exakten Wortwahl der nachdenkenden Person. Die Formulierung wird in *Teil 3* und *Teil 4* wieder gebraucht. Wenn sie zu lang ist: „Kannst du das bitte in wenigen Worten ausdrücken?“

Auch in diesem Teil kann ein längerer Denkprozess in Gang kommen, der von der Denk-Partner:in wie oben beschrieben voll unterstützt wird.

Teil 3: behindernde Grundannahme und ihr befreiendes Gegenteil finden

Behindernde Annahmen blockieren den Denkprozess. In diesem Teil geht es darum, die am stärksten blockierende Annahme zu finden und für die Fortführung des Denkprozesses durch eine befreiende Annahme zu ersetzen.

Der/die Denk-Partner:in fragt: „Was sind deine Annahmen, die dich davon abhalten, (*Ziel aus Teil 2 einsetzen*) zu erreichen?“

¹Nancy Kline, Time to Think, 2016

Wenn der Denkprozess (vorläufig) endet, fragt sie wiederholt: „Welche weiteren Annahmen gibt es vielleicht noch, die dich davon abhalten, (*Ziel aus Teil 2 einsetzen*) zu erreichen?“

Sobald alle Annahmen benannt wurden: „Welche dieser Annahmen blockiert dich am meisten?“ Mit dieser Annahme geht es dann weiter wie folgt.

Es gibt hier drei Arten von Annahmen, die der/die Denk-Partner:in erkennen und unterscheiden können muss:

1. Tatsache (objektiv richtig): bspw. „Er ist der Chef.“
2. Mögliche Tatsache (könnte sein, muss aber nicht): bspw. „Ich könnte ausgelacht werden.“
3. Grundlegende Annahme über sich selbst oder über das Leben (subjektive einschränkende Annahme, die nicht wahr ist): bspw.: „Ich bin dumm.“ oder „Es ist nicht in Ordnung, Fehler zu machen.“

Für eine objektiv richtige Tatsache (Fall 1) wird als befreiende Annahme das Gegenteil als Hypothese in den Raum gestellt. Bspw. „Wenn du Chef wärst, ...“

Wenn die nachdenkende Person eine mögliche Tatsache (Fall 2) genannt hat, sucht man die dahinter liegende behindernde Grundannahme. Dazu stellt der/die Denk-Partner:in die Frage: „Das ist möglich, aber welche Annahme gibt es, die dazu führt, dass dich dies wiederum blockiert?“ - bis die behindernde Grundannahme gefunden ist. Damit geht es dann weiter wie in Fall 3.

Für die behindernde Grundannahme (Fall 3) lässt sich die befreiende Annahme finden mit Hilfe der Frage: „Was ist das positive Gegenteil dieser Annahme?“ Der/die Denk-Partner:in bittet ggf. darum, dieses Gegenteil in wenigen Worten auszudrücken. Die Wortwahl der nachdenkenden Person wird für *Teil 4* unverändert exakt so verwendet.

Wenn in *Teil 2* das Ziel war, etwas zu verstehen (z.B. die nachdenkende Person formuliert das Ziel mit „warum“), dann ist dieses Ziel mit dem Ende von *Teil 3* erreicht. Der/die Denk-Partner:in geht zurück zu *Teil 2* und fragt, ob es noch ein Ziel gibt, das in dieser Sitzung erreicht werden soll. Wenn nein, geht es weiter mit *Teil 5*.

Teil 4: die sogenannte *Incisive Question* zur Befreiung des Denkens formulieren und anwenden: „Wenn du wüsstest, dass (*hier die befreiende Annahme aus Teil 3 einsetzen*), welche Ideen hättest du dann in Bezug auf (*hier das Ziel aus Teil 2 einsetzen*)?“ Wenn der Denkprozess endet, wird diese Frage so oft wiederholt, bis die denkende Person ganz sicher ist, dass der Prozess abgeschlossen ist. Der/die Denk-Partner:in kann auch fragen, ob die Frage nochmal wiederholt werden soll.

Teil 5: *Incisive Question* notieren

Der/die Denk-Partner:in lädt die nachdenkende Person ein, diese Frage aufzuschreiben und unterstützt sie dabei. Häufig kann die nachdenkende Person die Frage nicht im exakten Wortlaut wiedergeben, selbst wenn sie sie in *Teil 4* mehrfach gehört hat.

Teil 6: Wertschätzung

Beide Partner:innen geben sich gegenseitig Wertschätzung: „Welche positiven Eigenschaften schätzen wir aneinander?“ Die wertgeschätzte Person gibt keinen Kommentar dazu ab, sagt nur „Danke“.