

## Hangout together: 10 Spaziergänge – 5 Wochen – 2 Leute

### Vorbereitung:

- Partner:in suchen: Tut euch zu zweit (nicht mehr, sonst reicht die Zeit nicht) zusammen.
  - Partner:in könnt ihr finden: In Kursen (Vorlesungen, Seminaren, Übungen, Tutoraten); über die Fachschaft; beim Workshops der Zentralen Studienberatung; ...
- Wer mag, postet den Start der gemeinsamen Wochen und jede Woche ein Update mit den Hashtags **#unifreiburg #hangout2gether** auf Instagram (oder eurer bevorzugten Plattform).

### Durchführung:

- Trefft euch 2x pro Woche für einen **mindestens 30-minütigen Spaziergang**.
- Dabei nehmt ihr Euch immer kurz Zeit für Sorgen und Zeit für Gutes:
  - **2x 5 Minuten:** Klagezeit, z.B.:
    - Mir fehlt es, ...
    - Schwierig war für mich...
    - Ich weiß nicht, wie...
    - ...Die/der andere hört gut und urteilsfrei zu und versucht jetzt nicht, ihr/ihm das auszureden. Danach: Rollenwechsel!
  - **2x 5 Minuten:** Anderes und Gutes, z.B.:
    - Mein Highlight der letzten Tage war...
    - Ich fand es bemerkenswert/interessant, dass...
    - Mir hat gutgetan, als ich...
    - ...Auch hier hört die/der andere aufmerksam und wertschätzend zu, bevor die Rollen getauscht werden.
- Im Anschluss könnt ihr die Rededisziplin für die restliche Zeit aufweichen.
- Überlegt zusammen: Welchen Effekt hat das auf euch?

### Nach den 5 Wochen:

- Wenn ihr wollt: Macht gerne weiter zusammen oder tut euch neu zusammen. Vielleicht bekommt ihr auch weitere Ideen, wie ihr füreinander da sein könnt.