

Thema - Stunde 01

Einführung und Therapeutische Grundhaltung

Hintergrundinfo

Grundlage der Therapeutischen Grundhaltung ist das **Lernzonenmodell**:

Komfortzone: Zustand der Selbstsicherheit/des Kompetenzerlebens, Wohlbefinden, routiniertes Handeln: Strategien, die sich bereits bewährt haben; Verweilen in der Komfortzone lässt diese schrumpfen.

Lernzone: Zustand des Wachstums, neue Erfahrungen können gemacht werden/neue Strategien erlernt werden; zuerst Verunsicherung, Ungewohntes/neue Herausforderungen annehmen; langsames Herantasten von der Komfort- in die Lernzone erweitert die Komfortzone.

Panikzone: zu schnelles Herauswagen aus der Komfortzone: keine Strategien mehr möglich, nicht entwicklungsförderlich, sollte vermieden werden, da die Komfortzone sich verkleinert.

Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden aus der Komfortzone in die Lernzone hinauswagen, ohne dabei in die Panikzone zu geraten. Es ist also wichtig, dass alle gut auf ihre Grenzen achten!

Das Bouldern kann dabei als Übertragungsmöglichkeit oder Brennglas wirken – Probleme und Verhaltensmuster, die einem im Alltag begegnen, zeigen sich in den Boulderproblemen an der Wand. Die Therapiestunden können einen geschützten Rahmen bieten, um sich beim Bouldern in die Lernzone zu bewegen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren, die dann vielleicht auch auf Probleme im Alltag übertragen werden können.

Zum Beispiel kann das Bouldern als eine Metapher für das Loslassen gesehen werden: mit jedem Griff lasse ich das Bekannte, den sicheren Griff los und entscheide mich für etwas Neues. Das ist die Voraussetzung dafür, weiterzukommen oder sich weiterentwickeln zu können.

Zusätzlich kommt beim Bouldern auch der Aspekt der Achtsamkeit hinzu: Es ist wichtig, die Gedanken auf das Notwendigste zu fokussieren und im Hier und Jetzt zu sein, um nicht von der Wand zu fallen. Somit ist man automatisch auf das Gegenwärtige konzentriert.

Leitfragen

Wie erging es euch beim Bouldern? Was habt ihr für Erfahrungen gemacht?

Wann fiel es euch leichter, wann schwerer?

Wo wart ihr mit euren Gedanken? (im Hier und Jetzt?)

Wie erging es euch, wenn ihr angefangen habt, darüber nachzudenken, was ihr tut?

Was habt ihr für Strategien angewandt? Wie seid ihr an den Boulder herangegangen?

Lernziele

Komfortzone verlassen: „alte Griffe loslassen, um neue Griffe zu erreichen“, im geschützten Rahmen etwas wagen, dabei gut auf die eigenen Grenzen achten; offen sein für Veränderung!

Konzentration auf gegenwärtiges Tun (Achtsamkeit).

Kleine Erfolge würdigen (über das freuen, was man bereits geschafft hat).