

Ampel & Achtsamkeit

Einzel-/Partnerübung

Beschreibung

Die Übung basiert auf dem [Lernzonenmodell](#) und soll die Wahrnehmung des Übergangs der verschiedenen Bereiche (grüne Komfortzone, orange Lernzone, rote Panikzone) trainieren. Die Teilnehmenden suchen sich eine Route in ihrem aktuellen Schwierigkeitsgrad aus und sollen beim Bouldern bewusst physische und psychische Zeichen von Nervosität oder Anspannung wahrnehmen. Dabei werden sie von einem*r Therapeut*in oder einem*r Partner*in unterstützt.

Material/Wand

Individuelle Route im aktuellen Schwierigkeitsgrad, nicht zu kraftbetont

Therapeutische Themen

Angstwahrnehmung, Achtsamkeit, Introspektion

Leitfragen

*Was hat sich beim Bouldern in eurem Fühlen oder Erleben verändert? Welche Körpersignale habt ihr bei euch/bei eurem*r Partner*in wahrgenommen?*

Variationen

In einer Variation der Übung können gezielt Angstbewältigungsstrategien eingesetzt werden. Diese sollte nur dann gewählt werden, wenn es sich um eher ängstliche Teilnehmende handelt, die ihre Möglichkeiten unterschätzen. In diesem Fall könnten Angstbewältigungsstrategien vorbesprochen werden, die die Teilnehmenden anwenden können, wenn sie in die orange Zone kommen, wie z.B. Atemtechniken oder Selbstinstruktionen.

Tipps

Wichtig ist es, die Teilnehmenden nicht über ihre Grenzen hinaus zu treiben und immer darauf zu achten, dass sie objektiv sicher sind! Bei manchen Teilnehmenden geht es darum, mit Ängsten umzugehen und sich in die orange Zone zu trauen, bei manchen kann es im Gegensatz auch darum gehen, die Angst rechtzeitig wahrzunehmen und nicht direkt über die orange Zone hinweg zur roten zu springen. Die Schutzfunktion realer Ängste sollte also wertgeschätzt werden!