

Projektieren

Einzelübung

Beschreibung

Die Teilnehmenden suchen sich einen Boulder in dem Schwierigkeitsgrad aus, der für sie eine Herausforderung darstellt (z.B. „Projekt“ aus vorherigen Stunden). Anschließend wird das Boulderproblem mit Hilfe der verschiedenen Stufen des Problemlösens analysiert (Leitfragen siehe unten).

Material/Wand

Individuelle Route

Therapeutische Themen

Problemlösen, Achtsamkeit, Soziale Unterstützung

Leitfragen

An welcher Stelle ist das Problem aufgetaucht? Wie habt ihr es wahrgenommen? (Achtsamkeit/Wahrnehmung des Problems) *Weshalb ist das Problem aufgetaucht? Worin bestand die Schwierigkeit?* (Problemanalyse) *Wie habt ihr reagiert? Habt ihr euch abgewertet oder euch Verständnis entgegengebracht?* (Emotionale Bewertung) *Was könnt ihr an dieser Stelle tun, um das Problem zu bewältigen?* (Vorbereitung auf das Problem) *Was sind Fähigkeiten und Fertigkeiten, die helfen könnten, das Problem zu bewältigen?* *Welche Techniken habt ihr kennen gelernt?* (Betrachtung der eigenen Stärken) *Wohin tretet ihr, wo greift ihr, wie sieht dabei die Körperposition aus?* (Handlungsplanung) *Wer soll euch unterstützen? Von wem möchtet ihr Hilfe annehmen?* (Soziale Unterstützung)

Tipps

Gemeinsam und ruhig an die Projekte herangehen. Ruhepausen einbauen: manchmal lässt sich eine Route nach einer Pause leichter bewältigen.