

Visualisierungsübung

Einzelübung

Beschreibung

Ein Seil wird auf den Boden gelegt. Die beiden Seilenden stellen jeweils die Pole zur Beantwortung der drei folgenden Fragen dar („sehr stark“ bis „gar nicht“). Die Teilnehmenden sollen sich jeweils auf den Platz zu stellen, an dem sie sich zur Beantwortung der Frage einordnen würden.

1. Wie stark vertraut ihr auf euch selbst?
2. Wie stark vertrauen euch andere Menschen?
3. Wie leicht fällt es euch, anderen Menschen zu vertrauen?

Material/Wand

Freier Raum oder Halle auf Matten

Therapeutische Themen

Soziale Beziehungen, Verantwortung/Abhängigkeit

Leitfragen

Wie ging es euch mit der Beantwortung der Fragestellung? Ist es euch leicht oder schwergefallen, euch einzuordnen? Was habt ihr für euch festgestellt? Geht es euch gut damit, oder möchtet ihr etwas verändern?

Variationen

/

Tipps

Das Seil sollte ausreichend lang sein, damit jede*r gut Platz findet.

Zeit lassen und in jeder Aufstellung kurz achtsam hineinspüren lassen, wie es den Teilnehmer*innen mit dieser Position geht.