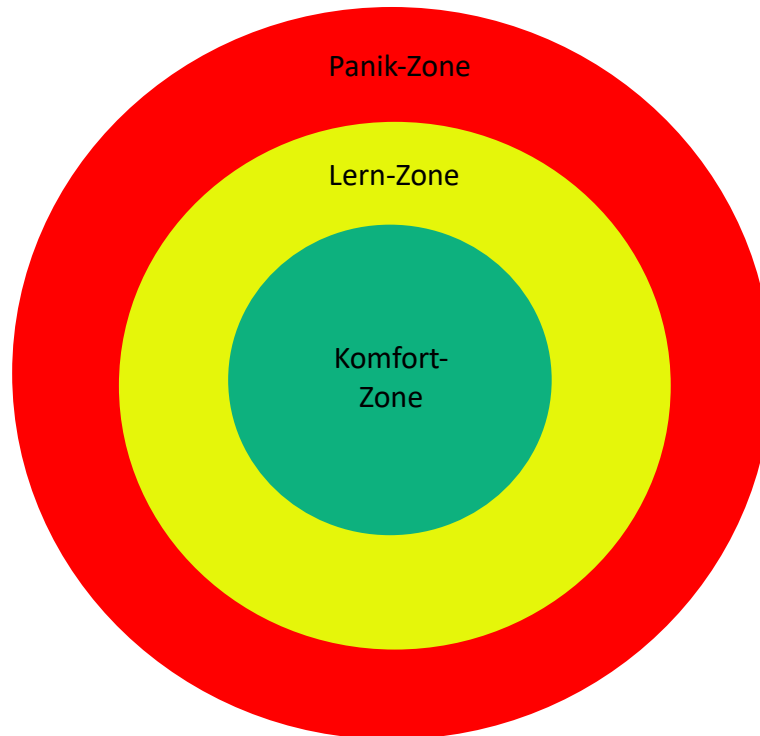


Lernzonenmodell



Komfort-Zone

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

Lern-Zone

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

Panik-Zone

Zu schnelles Herauswagen aus der Komfortzone: keine Strategien mehr möglich, nicht entwicklungsförderlich, sollte vermieden werden, da Komfortzone sich verkleinert

*Die Bouldergruppe ist eure ganz persönliche Zeit, die ihr für euch nutzen könnt, um euch zu erleben, neue Erfahrungen zu machen und etwas zu verändern. Macht, was euch gut tut! Lasst euch darauf ein, ohne euch dabei unter Druck zu setzen. Wer bei einer Übung nicht mitmachen möchte, muss auch nicht mitmachen. Jeder und jede darf sich genau die Herausforderungen suchen, die er*sie braucht, um neue Erfahrungen machen zu können. Achtet auf euch und eure Grenzen. Wenn ihr merkt, dass es euch bei einer Übung nicht gut geht, wendet euch an eine*n der Therapeut*innen.*

Was erlebe ich beim Bouldern?

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf.

Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Thema: _____

- 1) Wie habe ich das heutige Thema beim Bouldern und in der Gruppe erlebt?

- 2) Wie habe ich das heutige Thema bei mir selbst erlebt?

- 3) Was nehme ich für meinen Alltag aus der Boulderstunde mit?

- 4) Was ich sonst noch bemerkt habe/ Mitteilungen an den/die Therapeut*in

Körpergefühl und Körperschwerpunkt

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf. Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Wofür brauchst du Körpergefühl?

Kümmerst du dich gut um deinen Körper?

Kannst du spüren, was dein Körper braucht?

Wie spürst du beim Bouldern deinen Körperschwerpunkt? Wo spürst du deine Mitte?