

Pferdemetapher

Stolzer Araberhengst oder gütiger Haflinger

Der Araber als stolzes Pferd, er ist hoch, elegant, reinrassig und schnell. Die Idee gefällt uns, auf diesem Pferd zu reiten und eine gute Figur zu machen. Wir mühen uns dabei ab, auf das hohe Pferd hinaufzukommen, vielleicht sind unsere Beine zu kurz, das Pferd wird auch noch nervös, weil wir uns so ungeschickt anstellen und immer wieder runterfallen. Dann ist es vielleicht besser, wir wählen einen Haflinger aus. Zugegeben, dieser ist nicht so elegant und nicht so schnell, aber wer sagt denn, dass wir damit nicht auch ganz prima unsere Runden drehen können und unseren Spaß haben? Immerhin müssen wir keine Angst haben, ständig wieder herunterzufallen und im Sand zu landen.

In anderen Bereichen wiederum traust du dir nur den Haflinger oder sogar nur das Schaukelpferd zu. Dabei gibst du auf dem Araber eine prächtige Figur ab, wenn du dich nur trauen und es angehen würdest. Und wenn du auf dem Araber geritten bist, merkst du erst, wieviel Spaß dir das macht.

Wichtig ist nicht das Pferd auf dem du reitest, sondern dass es DEIN Pferd ist, das zu dir passt und auf dem du dich wohl fühlst.

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

Erwartungen und Ansprüche

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!

Kennst du das, überhöhte Ansprüche und Erwartungen an dich zu haben?

Richten sich deine Erwartungen immer nach deinen Möglichkeiten?

Vergleichst du dich oft mit anderen (Aufwärtsvergleiche?)?

Wozu führen überhöhte Ansprüche? Wie geht es dir damit?