

Stunde 09

Soziale Beziehungen

Material/Wand

ca. 2m lange Bänder/Seile

Traverse mit ausreichend Griffen und Tritten, leichte individuelle Routen

Tagesziel

Reflexion der eigenen Beziehungsgestaltung, eigene Verhaltensmuster erkennen, soziale Kompetenz (z.B. Kommunikation, Kooperation) fördern, positive Folgen der sozialen Interaktion erleben, Wahrnehmung des Gegenübers, eigene Körperwahrnehmung

Übungen

Atemmeditation, Aufwärmen, Verbundene Traversen, Dirigent, Der Berg

Startphase

00:00	Achtsamkeitsübung	Atemmeditation
00:10	Befindlichkeitsrunde	<i>Wie bin ich heute hier?</i>
00:30	Thema: Soziale Beziehungen	Funktion von Beziehungen: Biologisch bedingtes Grundbedürfnis, Unterstützung bei Belastungen, Zusammengehörigkeitsgefühl wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Wichtig zum Aufrechterhalten von Beziehungen: Balance aus Geben und Nehmen, Kommunikation und Kooperation; Perspektivübernahme und deren Grenzen.

Aktive Phase

00:35	Aufwärmen	Aufwärmen in der Gruppe, optional Gruppenritual
00:45	Gruppenübung	Verbundene Traversen In Zweiergruppen Team-Arbeit erfordert Abstimmung und Rücksichtnahme aufeinander.
01:10	Boulderübung	Dirigent In Zweiergruppen Hineinversetzen in Gegenüber/Perspektivübernahme oft schwierig: „Urteile nicht über jemanden, bevor du nicht in seinen Kletterschuhen gebouldert bist.“

Abschlussphase

01:35	Abschlussrunde	<i>Was nehmt ihr heute mit? Welche Erfahrungen habt ihr in der Teamarbeit gemacht?</i>
01:50	Entspannungsübung	Der Berg