

| | |
|-------------------|--|
| Kategorie | Selbstsicherheit und Zentrierung (Säule 2) |
| Name | Körperhaltung stark-schwach |
| Ziel | TN wissen um den Zusammenhang von Körperhaltung (ggf. auch Mimik) und Befindlichkeit und wissen, wie sie ihre Befindlichkeit über die Körperhaltung verändern können |
| Dauer | 10-15 Minuten + Auswertung |
| Material | - |
| Ablauf | <p>TN stehen im Kreis, Gesicht nach außen (größere Privatheit, weniger Ablenkung)</p> <p>Sie werden aufgefordert:</p> <ul style="list-style-type: none">• an eine Situation zu denken, in der sie sich klein, schwach und ohnmächtig erlebt haben (kann auch aus Kindertagen sein),• dieses Gefühl wieder wach zu rufen + prägnant werden zu lassen,• dieses Gefühl mit Mimik und Körperhaltung auszudrücken,• Aufmerksamkeit auf Stand, Schultern, Kopfhaltung, Blickrichtung, Atmung etc. richten,• evtl. noch etwas verstärken, überzeichnen → nachspüren.• Körperhaltung mit einem "inneren Fotoapparat" festhalten,• Dann eine andere Situation erinnern, in der sie sich groß, stark, kompetent gefühlt haben,• dieses Gefühl wieder wach rufen + prägnant werden lassen,• langsam in Zeitlupe die "Schwach"-Position verändern, mit dem Körper und ggf. mit Mimik die erlebte Stärke ausdrücken ("verkörpern").• Körperhaltung wieder mit dem "inneren Fotoapparat" festhalten.• Nun langsam, in Zeitlupe wieder in die Körperhaltung "klein & schwach" zurück gehen, einen Moment verharren → nachspüren: wie fühlt es sich an ...• langsam wieder in Körperhaltung "groß & stark" bewegen, → nachspüren: wie fühlt es sich an ...• evtl. mehrmals hin und her wechseln.• Abschließen mit "groß & stark", wenn gewünscht, diese Körperhaltung für den Rest des Lebens beibehalten ;-) |
| Auswertung | <ul style="list-style-type: none">• Waren Unterschiede bzgl. der Befindlichkeit wahrnehmbar?• Gibt es eigene Erfahrungen mit diesen "Wechselspielen"?• Ist der Ansatz "alltagstauglich", und wenn ja, wie könnte er genutzt werden? |
| Hinweise | Zur Illustration ein netter Cartoon unter http://mediation-blog.de/2007/06/08/korperhaltung-gefuehl/ |
| Quelle | mi/rohanda |