

Ablauf Tag 4, Donnerstag 27.04.23

- Meditation in Stille, mit Musik
- Fragerunde
- 1. Wie bist du heute angekommen und jetzt hier? – mit Sprechgegenstand
- 2. Welche Möglichkeiten gibt es zu sich zu finden? – Austausch über Beispiele
 - In Bewegung sein, Spaziergang
 - Meditation
 - Mit Tieren zusammen sein
 - Bodyscan
 - Sport etc....

➤ Achtsamkeit GFK

Übung: **Beobachtung – Gefühl – Bedürfnis – Bitte**

Die 4 Punkte werden im Kreisinneren auf dem Boden sichtbar gemacht

Zur Beobachtung gibt es Karten mit Beobachtungen, diese werden vorgelesen

Zum Gefühl liegt die Karte mit den Beispielen für Gefühle aus

Zu den Bedürfnissen liegt die Karte mit den Beispielen für Bedürfnisse aus

Zur Bitte liegt ein Blatt mit der Aufschrift Bitte aus

Ablauf:

4 TN stellen sich zu einer der 4 Positionen und teilen der Gruppe ihre Position aus der eigenen Sicht mit.

1. Beobachtung wird vorgelesen
2. es folgt darauf ein Gefühl
3. daraus ein gehörtes Bedürfnis
4. dazu erfolgt eine Bitte

Schlüsselmoment: Die Aufteilung der Position Gefühl und Bedürfnis bewirkt, sich in die andere Person hineinzusetzen, weil es nicht das eigene Gefühl oder Bedürfnis ist.

➤ Wie möchte ich bewusst reagieren?

1. Jede/r TN schreibt Vorwürfe auf (diese sollen der Gruppe vorgelesen werden können)
2. Erklärung der Ohrenpaare:

Wolfsohren = Blick auf's Außen, Angriff, Bewertung, emotional

- **ZUM** gegenüber stehende/n TN gerichtet = Mitteilung ist auf Gegenüber bezogen
- **WEG** vom gegenüber stehende/n TN gerichtet = Mitteilung ist auf sich selbst bezogen

Giraffenhoren = Draufblick, Beobachtung, Blick nach Innen, Gefühle + Körperempfindung, Fakten

- **ZUM** gegenüber stehende/n TN gerichtet = Mitteilung bezieht sich auf die Gefühle + Bedürfnisse des Gegenübers

WEG vom gegenüber stehende/n TN gerichtet = Mitteilung bezieht sich auf die Gefühle + Bedürfnisse des Gegenübers

Mittagspause

Musik – jede/r darf machen dazu was er/sie möchte...tanzen, sitzen...

- Übung in der Gruppe
 - Im Kreis
 - 1 TN steht auf und nennt ein Bedürfnis
 - 3 TN stehen dazu auf und nennen eine Strategie
 - TN 1 sucht sich eine Strategie aus und bleibt stehen die anderen setzen sich wieder
 - Zu dieser Strategie stehen wieder 3 TN auf und nennen jeweils ein Bedürfnis dazu
 - TN 1 wählt daraus aus, bleibt stehen die anderen setzen sich wieder usw.

- Übung zu Zweit
 - Zettel mit Vorwürfen gemeinsam bearbeiten
 - Vorwurf lesen und dazu 1 Gefühl und 1 Bedürfnis aufschreiben
 - Anschließend als Rollenspiel der Gruppe präsentieren

- Pause

- Abschlussrunde um den Tisch herum, zuvor werden die Sonnen- u. Wolkenkarten gestempelt