

# ÜBUNG : 220420

✕ EINZELCOACHING  
TEAMBUILDING  
KLEINGRUPPEN/  
FAMILIEN



## Materialien

- ein Pferd (welches natürlich kein Material ist)
- Stangen/Seile/ .....irgendetwas, was als Begrenzung auf dem Boden ausgelegt werden kann

## Aufbau

Lege eine Begrenzung auf dem Boden aus. Die Form und die Größe (ein Pferde sollte natürlich rein passen) spielen keine Rolle.

## Hinweise

Perfektionismus und Selbstkontrolle sind hier hinderlich.  
Sehe es aus Versuch/Spiel/Zeitvertreib

✕ ERWACHSENE  
KINDER BIS 11 JAHREN  
JUGENDLICHE AB 12 JAHRE

## Ablauf

Stelle Dein Pferd in diesen Raum. Lege Dir vorher einen Zeitrahmen fest, in dem das Pferd diesen Raum nicht verlässt. Vielleicht beginnst Du mit 5 Minuten.

## C-Fragen

- Spannend, was geht in Dir vor, wenn das Pferd den Raum ohne Dein Zutun nicht verlässt?
- Wie gehst Du vor, wenn es aus dem Raum heraus tritt? Welche Gefühle nimmst Du wahr?