

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?