IM INNEREN SEIN

Ziel: Konzentration

Materialien

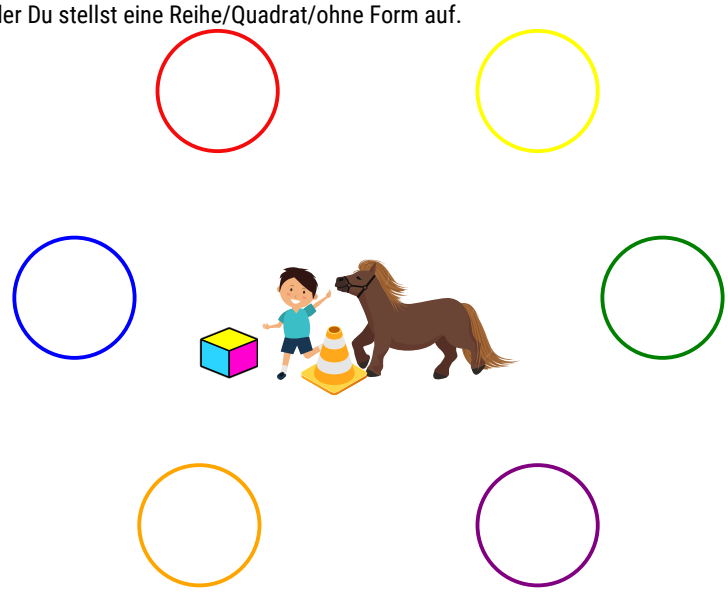
- 6 verschiedenfarbige Bodenanker
- 1 Bodenanker in der Mitte
- Farbwürfel

Aufbau

Die farbigen Bodenanker werden im Kreis/Zirkel aufgestellt. In der Mitte wird ein Bodenanker aufgestellt

Ablauf

Der Coachee würfelt in der Mitte mit dem Pferd die erste Farbe und geht von der Mitte um den entsprechenden Bodenanker herum und kehrt zur Mitte zurück. Die nächste Farbe wird gewürfelt. Nun wiederholt der Coachee die erste Runde und fährt mit der zweiten Farbe fort.
Dies wird wiederholt, solange der Coachee sich die Reihenfolge der merken kann.

Allgemeine HInweise und Variante/n

Wichtig ist, dass hier keine Frustration aufkommen kann, wenn der Coachee sich nicht viele Farben hintereinander merken kann. (ich muss mir nebenher auch Notizen auf meine Hand machen ;-)) Hier unterstützen wir über das Aussprechen der Farben und durch mehrmaliges wiederholen. Begleitend kann auch eine Tafel aufgestellt werden und der Coachee überträgt jeden Weg zu den Bodenankern auf die Tafel. So stellen wir auch fest, ob eine Unterstützung über die auditive oder visuelle Wahrnehmung hilfreicher ist. Dies ist sehr hilfreich für folgende Termine mit dem Coachee.
Immer in der Mitte angekommen werfen wir mit dem Coachee einen Blick auf die bisher gegangenen Wege und sprechen die Farben nochmal aus.
Wenn der Coachee sich die Reihenfolge nicht mehr merken kann, wird von vorne begonnen oder man ändert die Aufstellung. Dies kann der Coachee selber machen oder Du stellst eine Reihe/Quadrat/ohne Form auf.