

Präsenz im Raum

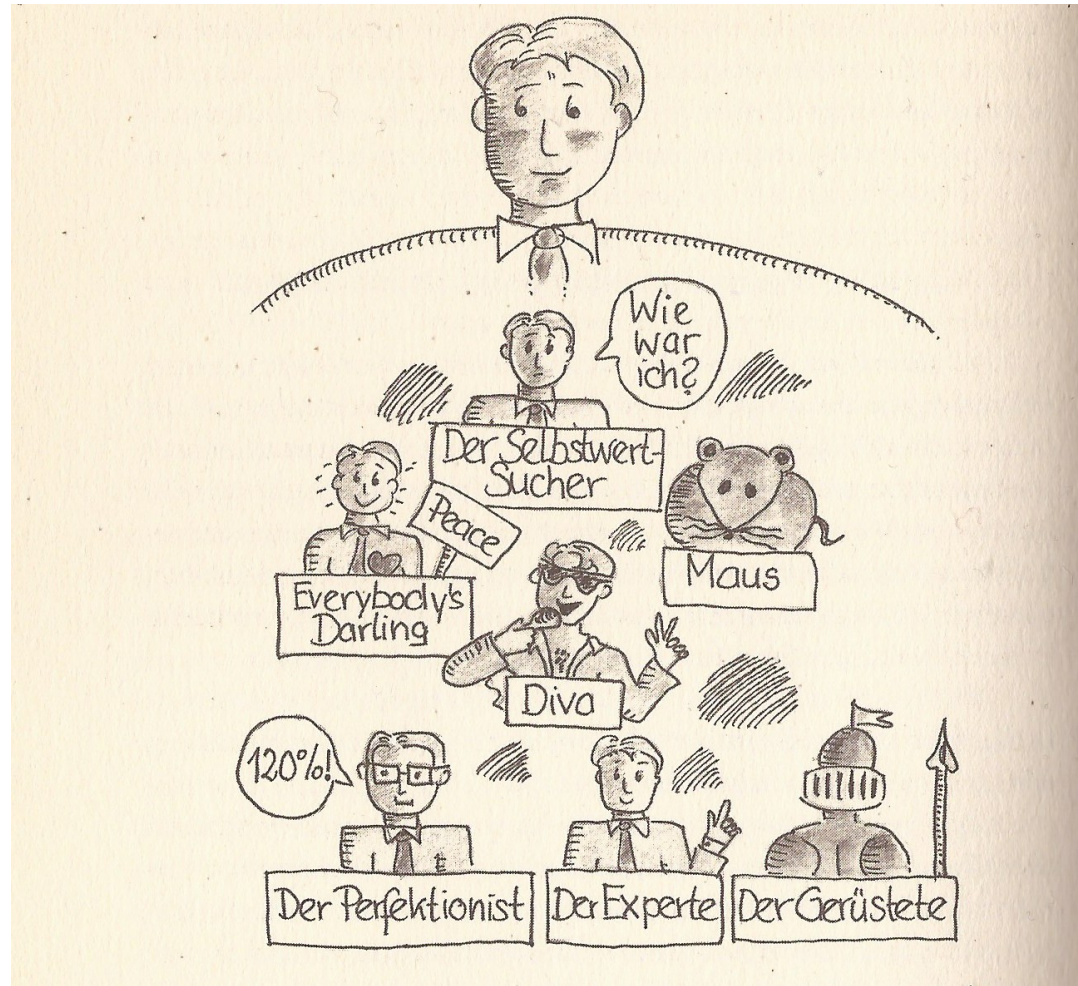


Rekapitulation der letzten Sitzung

10 Minuten Gruppenarbeit:

- 1. Wie habt ihr euch bei der Übung gefühlt? (beim Reden, beim Beobachten, beim Filmen, beim Analysieren)**
- 2. Wie war eure Eigenwahrnehmung?**
- 3. Wie haben euch die anderen wahrgenommen?**
- 4. Wie war es, sich selbst im Video zu sehen?**
- 5. Gab es Unterschiede bei der Eigen- und der Fremdwahrnehmung?**

Übung: Das Innere Team kennenlernen



Übung: Das Innere Team kennenlernen

- 1) Wer ist alles Mitglied ihres „inneren Teams“?**
- 2) Welches Mitglied steht im Vordergrund?**
- 3) Welches Mitglied steht im Hintergrund?**
- 4) In welcher Beziehung stehen die Mitglieder zueinander?**
- 5) Wie haben Ereignisse in der Vergangenheit, z.B. in der Familie, auf ihr „inneres Team“ eingewirkt?**
- 6) Wenn ihr „inneres Team“ einen Trainer hätte, was wäre dessen Aufgabe?**

Mal so richtig entspannen...

