

Übung 5.2a: Facetten eines Inneren Kindes erspüren

Grundidee und Ziel	Unvoreingenommene, phänomenologische, „naive“ Wahrnehmungen in sich als Ressource identifizieren.
Zeit:	5 Minuten + Reflexion und Diskussion
Kapitel	5.2
Benötigtes Material:	keines
Vorgehen:	Stille Reflexion und ggf Gruppendiskussion Der Text des Übungsblattes kann als Entspannungsübung z.B. in einer Kursgruppe angeboten werden, oder bei Einzelarbeit gelesen und Gegenstand einer Stillen Reflexion sein.
Beobachtungsaufgabe der TN:	
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	
Input/ergänzend	

Übungsblatt 5.2.a: Facetten eines Inneren Kindes erspüren.

Im Fall der vorausgehenden Entspannungsübung kurz einige der üblichen Entspannungsformeln anbieten.

Dann:

„Ich möchte Sie an etwas erinnern, dass Sie aus Ihrer Kindheit kennen.

Etwas das z. B. vorkommt im Märchen von des Kaisers neuen Kleider. Sie erinnern sich an das Märchen? An die zwei Betrüger, die behaupteten ganz wunderbare Kleider genäht zu haben die nur kluge Menschen sehen könnten. Und wie alle erklärten, sie können, die Kleider sehen und sie fänden sie wunderbar. Und als der Kaiser sie dem Volk zeigte, sagten alle, dass sie wunderbar seien, prächtig und allerliebste, sie lobten die phantastischen Farben und den eleganten Schnitt, und nur ein kleiner Junge, der mit seinem Vater gekommen war, sagte ganz leise - „der Kaiser hat ja gar nichts an?“. Und die Leute um ihnen hörten diese leise Stimme und stockten und dann sagten sie auch leise „aber der Kaiser hat ja gar nichts an“ und immer mehr Leute hörten die Stimme und sagten „aber der Kaiser hat ja gar nichts an?“ Und die Stimmen schwollen an und wurden lauter und lauter bis alle lachten.

Erinnern Sie sich an dieses Märchen und kennen Sie diese leise Stimme, die von unten kommt. Hören Sie es und achten Sie darauf wie es sich anfühlt, so ein Kind zu sein.

Kennen Sie die Stimme, die leise von unten kommt, können Sie sie in sich hören? Achten Sie auf das Kind in Ihnen, dass die Dinge sieht wie sie sind. Hören Sie es? Sie können spüren, wie es sich anfühlt so eine Kind zu sein.“