

BW 2:

Bildet zu dritt einen Kreis.

Nehmt die Personen rechts von Euch und links von Euch wahr. Nehmt wahr, dass Ihr eine Beziehung zur rechten Seite habt und eine zur linken. Und nehmt außerdem wahr, dass es Euch gegenüber eine Beziehung gibt, an der Ihr nicht beteiligt seid.

Die Aufgabe für jede/n von Euch:

Sieh Dich in der Gastgeber-Position des Dreier-Kreises. Die beiden anderen Teilnehmer sind Deine wohlwollenden Gäste und geben Dir Zeit und Raum, die nächsten Schritte zu machen.

Nimm Dir einen Moment Zeit und spüre Dich in diese Position hinein. Nimm wahr, was innerlich in Dir passiert.

Und dann beantworte diese sehr persönliche Frage:

Worauf müsste ich noch achten (im Sinne von: mich selbst gut versorgen), um mich als Gastgeber des Kreises richtig wohlfühlen? Anders gefragt: wo bin ich sehr verwundbar - was braucht wirklich höchstes Wohlwollen und Zuwendung?

Notiere es.

Der oder die nächste ist dran!

Tauscht Euch über Eure Ergebnisse aus.

Und lasst Euch von den anderen trösten, unterstützen, und eventuell auch zum Lachen bringen.

20'

K2

meine Selbst-Fürsorge

Ehrt gemeinsam Eure Ergebnisse!

BW 2