

Im Gegenteil



Wofür ist es gut?

- ➔ Wahrnehmung für die eigene Befindlichkeit schärfen
- ➔ Check-in mit paradoxer Intervention
- ➔ Spielraum für emotionale Veränderung erweitern

Wie geht das?

 Im Plenum, im Sitzen oder Stehen.
Die Stimme der Moderation führt durch die Methode:

Schließe die Augen und nimm im ersten Schritt wahr, wie es dir jetzt gerade geht. Im zweiten Schritt formulierst du innerlich für dich das Gegenteil. Wenn du dich also gerade müde fühlst, sagst du innerlich "Ich bin hellwach". Im dritten Schritt schreibst du dieses Gegenteil auf einen Zettel. Im vierten Schritt verkörperst du dieses Gegenteil und lässt deinen Körper eine Haltung, Pose oder Bewegung einnehmen. Schüttle dich danach aus. Im fünften Schritt verkörperst du nun die Befindlichkeit, die du für die Dauer der Session gern haben möchtest. Spüre noch einmal in Ruhe nach.

Im Debriefing werden die fünf Schritte der Methode noch einmal rekapituliert:

- 1 - aktuelle Befindlichkeit wahrnehmen
- 2 - das Gegenteil davon innerlich formulieren
- 3 - dieses Gegenteil auf einen Zettel schreiben
- 4 - dieses Gegenteil verkörpern
- 5 - die gewünschte Befindlichkeit verkörpern

Die Moderation fragt die TN anschließend nach ihren Beobachtungen und Wahrnehmungen.

Introvert-Variante

 Die TN können die Methode voneinander abgewandt oder im Raum verteilt durchführen, um für sich und in der nötigen Distanz agieren zu können. Auch können die körperlichen Haltungen so klein wie möglich durchgeführt werden.

Extrovert-Variante

 Hier können die TN ihre gegenteiligen und gewünschten Befindlichkeiten laut aussprechen - entweder gleichzeitig oder der Reihe nach. Das kann als Basis einer paradoxen Vorstellungsrunde oder eines Check-In genutzt werden.