

Vom Lichtschalter zum Pottwal



Wofür ist es gut?

- ➔ Wahrnehmung für den Umgebungsraum schärfen
- ➔ Irritation aushalten
- ➔ Fehlertoleranz verinnerlichen

Wie geht das?

 Im Plenum und im Stehen, später im Gehen.

Die TN richten den Fokus auf den Umgebungsraum und zeigen mit ausgestrecktem Finger auf einen Punkt, z.B. den Lichtschalter. Dann geben sie diesem Punkt mit lauter Stimme einen anderen Namen, z.B. „Pottwal“. Der Blick bleibt dabei ein paar Sekunden auf dem Fokus, dann geht es weiter zum nächsten.

Diese Methode kann Irritation und ein gewisses Unbehagen auslösen, weil wir Dinge bewusst "falsch" benennen. Sie ist gut geeignet, um paradoxe Intervention erlebbar zu machen und zu begleiten. Musterbruch führt immer Irritation mit sich und weitet gleichzeitig das Bewusstsein für Veränderung.

Im Debriefing fragt die Moderation nach Beobachtungen und Wahrnehmungen. Diese Methode ist ein guter Einstieg in den Umgang mit Fehlern.

Introvert-Variante

 Das hörbare Umbenennen der Punkte kann zunächst leise geschehen und nach und nach lauter und bestimmter werden. Bei anfänglichem Widerstand kann es hilfreich sein darauf hinzuweisen, dass es sich um eine Hirnleistungs- und Konzentrationsübung handelt, die die Verknüpfung der Hirnhälften stärkt und die Entstehung neuer neuronale Netzwerke begünstigt.

Extrovert-Variante

 Die TN können gemeinsam durch den Raum ziehen und benennen. Oder sie können ihre Erkundung auf das gesamte räumliche Umfeld inkl. Outdoor ausdehnen und nach Rückkehr von diesem Ausflug miteinander teilen, was sie Neues entdeckt haben.