## Exemplarischer Übungen im Ablauf einer Kö-Wa Gruppen- oder Einzeltherapie in Achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation

Thea Rytz, Juni 2016

Sich Krankheitsbild (z.B. Essstörungen) vergegenwärtigen: Kontrollverhalten, Angst- Zwang, Vermeidungsverhalten -> Schutz Angst vor Kontrollverlust, von Emotionen überflutet zu werden Fokus auf Körper = Stressexposition Blick auf Körper, verinnerlichter Blick auf Körper, sich mit anderen vergleichen: Figur, was sagen sie etc., wie gut sind sie im Einhalten des essgestörten Verhaltens, Ambivalenz gegenüber Veränderung Kritisch, abwertende Gedanken bis Hass und Ekel dem Körper gegenüber Halt & Sicherheit durch verkörperte Methode (Achtsamen Körperwahrnehmung) Erlaubnis / Belastendes erwähnen, ohne speziell zu fokussieren erwähne z.B. Ängste, ohne sie zum Thema zu machen Kontakt zu sich, zum Raum, zur Gruppe, zu einzelnen Oszillieren zwischen innen und aussen / fühlen, empfinden, denken, innere Bilder Oft Reflexion alleine, Austausch in Kleingruppen, dann erst im Plenum (Emotionsregulation, Schutz; dossieren dürfen, lernen) In allen Anleitungen sind die fünf wesentlichen Aspekten der Achtsamen Kö-Wa präsent: Gegenwärtigkeit/ Präsenz Oszillierende Aufmerksamkeit - Bewegung Richtung Akzeptanz, wohlwollend, offen Non-Reaktivität, Innehalten bevor ich reagiere freundliche Disziplin, Intention, Selbstverantwortung G & E: Ankommen, mit kurzer Kö-Wa Anleitung: 15 Min Berührung Hände, Nacken, Gesicht, Füsse, Hand auf Brustbein Wichtig! Immer: Nachklang spüren Im Kreis zu Beginn evtl. etwas zusätzlich Verbindendes anleiten, wenn Leute stark isoliert sind: Gegenstand herumgeben, kurzer Blickkontakt (jeder einmal Zuzwinkern) G: 15 Verschiedenen Anleitungen, um in Kontakt mit Stimmung & Bedürfnissen zu kommen: Was Wünsche ich mir heute (Bedürfnisse) E: 10 Wie geht es mir? Was ist im Vordergrund, was beschäftigt mich? Innerer Wetterbericht Geste zu der eigenen Stimmung, zeigen und einander spiegeln Postkarte auswählen, die zur eigenen Stimmung passt Moment der Freude seit ich heute aufgestanden bin? Wo spürich körperliche Resonanz Welche Erfahrungen hatte ich mit den Kö-Wa Anregungen seit dem letzten Jeweils individuelle Schreibzeit – Austausch zu zweit (manchmal auch ohne Austausch)

G:	Achtsame Kö-Wa im Liegen alleine:
20-45	- Räkeln, auf allen vier Körperseiten liegen, Schlafposition erinnern, einnehmen
	- Drei Atemräume oder eine Hand auf dem Rumpf & Atembewegung spüren
E: 10-20	- Hände unter Kreuz, Beckenkippen, - kreisen
	- Seitlich liegen und ganze Körperseite klopfen und streichen, Seiten vergleichen
	- WS schütteln im Liegen mit verschränkten Fingern, Handballen aufeinander
	- Kopf berühren, Kiefergelenke, Zunge durch den Gaumen streichen lassen,
	gähnen
	- Sandsäckchen verteilen, in die Hand geben, Pat. kann Säckchen dorthin legen,
	wo sie will (Kontrolle, Sicherheit)
	wo sie wiii (Kontrolle, Sicherheit)
	Individuelle Schreibzeit – Austausch zu zweit (manchmal auch ohne Austausch)
	,
G: Mit	Achtsame Kö-Wa zu zweit mit Berührung:
Austausch	
vorzeigen	In Gruppe Vorbereitung zentral, sich genügend Zeit nehmen!
und	Zwei Matten nebeneinander (steckt den Raum ab, gibt Klarheit, Schutz, Sicherheit),
vorbereiten	Decken und Matten als Angebote, ausprobieren, was angenehm ist (Selbstfürsorge,
40-60 Min	Bedürfnisse konkret spüren, nicht denken, was ich will - erfahren)
	Abmachen, wie sagen/stoppen, wenn es unangenehm/"seltsam" ist
	Grund muss nicht angegeben werden (Sicherheit, Schutz, Flexibilität)
E:	In der Einzeltheranie der Dat erzählen und zeigen, was man anhietet eut am eigenen
20-30 Min	In der Einzeltherapie der Pat. erzählen und zeigen, was man anbietet, evtl. am eigenen Körper zuerst, z.B. Pat und ich klopfen unseren eigenen Körper fein, mittel, stark.
	Allgemein eine Berührungsqualität erfahrbar machen, verschiedene Optionen
	erfahrbar machen (z.B. fein, mittel und stark klopfen, dann auswählen lassen oer
	ganzer Rücken berühren – Pause - dann einen bestimmte Stelle, die gewünscht wird,
	nochmals berühren. Es ist immer auch okay, keine Berührung mehr zu wünschen. Satt
	zu sein, genügend Input zu haben.
	Nur etwas davon auswählen pro Therapiesitzung:
5-8 Min	- 2-3 warme Sandsäckchen auf Körper legen (oft ist Bauchlage eine Lage, in der
	sich Pat. geschützt fühlen, aber nicht immer)
10 Min	- 2-4 warme Sandsäckchen von den Füssen bis zum Kopf hochwandern lassen
5-8 Min	- mit kalten Sandsäcken Umrisse erfahrbar machen
5-8 Min	- Kalte, schwere Sandsäcke auf Körperteile legen
je 3 min	- Klopfen, streichen
je 0.5Min	- Kurz klopfen und immer wieder sich Stellen zeigen wo erneut klopfen
5-8 Min	- Mit warmem Wasser gefüllter Overball
5-8 Min	- WS-Schütteln
10 Min	- Mit Füssen berühren
5-8 Min	- Atem mit Händen spüren
	. tee The transaction operation
<u> </u>	

6 & E: 10-15 Min  Beine Klopfen, Streichen, vergleichen (Kritische Stimmen: leiser stellen)  Brustbein, Schlüsselbeine, Schultern, Arme klopfen & streichen  Tennisball unter die Handinnenfläche Fingerkuppen Atmung Gesicht in Hände legen Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen Geliche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz,) Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe 10-20 Min 5-10 Min 10-20 Min 5-10 Min Als Gruppe in einer Linie gemeinsamd urch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren. Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt 2u Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen. Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit meinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit meinen keine Erriet, was hat mitch berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Innehalten,		
- Brustbein, Schlüsselbeine, Schultern, Arme klopfen & streichen - Tennisball unter die Handinnenfläche - Fingerkuppen Artmung - Gesicht in Hände legen Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine - Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (= noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Juritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit ineinander gehakten händen führen, geführt werden	G & E:	Achtsame Kö-Wa im Sitzen alleine
- Brustbein, Schlüsselbeine, Schultern, Arme klopfen & streichen - Tennisball unter die Handinnenfläche - Fingerkuppen Artmung - Gesicht in Hände legen Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine - Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (= noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Juritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich b	10-15 Min	- Beine Klonfen, Streichen, vergleichen (Kritische Stimmen: leiser stellen)
- Tennisball unter die Handinnenfläche - Fingerkuppen Atmung - Gesicht in Hände legen Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine - Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Stäbe werfen - Stäbe rüch zu sweit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  10 Min - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  15 Min - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden 10 Min - Mit Bambusstäben kommunizieren - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was	10 13 11111	
- Fingerkuppen Atmung - Gesicht in Hände legen Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine - Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Stäbe merfen - Stäbe merfen - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen Mit Ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit Bambusstäben kommunizieren - Mit Bambusstäben kommunizieren - Immer zwischen zwei Personen durchgehen - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rungeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen Mit jeder kurzen		•
- Gesicht in Hände legen Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine - Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  10-20 Min 5-10 Min 5-10 Min 5-10 Min 10-20 Min 6- Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt 20 Min 5- Min 5- Min 10 Min		
Immer nach der ersten Hand, dem ersten Bein, Unterschied spüren, nachspüren Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine  G & E: 10-15 Min  Gehen  Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen)  Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz)  Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame KÖ-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  - stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden  5 Min  5-10 Min  5-10 Min  5 Min  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  O Min  Min Bambusstäben kommunizieren  Mit Bambusstäben kommuniziere		
Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben  Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine  Gehen  Gehen  Geliche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen)  Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen)  Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  Stäbe werfen  Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  S Min  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  ZU Min  Wit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Immer zwischen zwei Personen durchgehen  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Mit meinander gehakten Händen führen, geführt werden  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kelne Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Mö		
Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine  G & E: 10-15 Min  Gehen  Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim Gehen  Gehen  Geliche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen)  Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz)  Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden  Stäbe werfen  Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Immer zwischen zwei Personen durchgehen  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit,		
G & E: 10-15 Min Gehen Gehen Geleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden Stäbe werfen		Worte finden, evtl. mit Nachbarin austauschen oder Selbstwahrnehmung aufschreiben
G & E: 10-15 Min Gehen Geleche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden Stäbe werfen Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen (vorne, binten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren. Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit Bambusstäben kommunizieren Mit Bambusstäben kommunizieren Mit Bambusstäben kommunizieren Immer zwischen zwei Personen durchgehen Immer zwische		
10-15 Min Gehen Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe Stäbe werfen Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden Stäbe werfen Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Mit Bambusstäben kommunizieren Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht …? Gegenstand rungeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sag		Achtsame Kö-Wa im Stehen alleine
- Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) - Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  10 Min - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  15 Min - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit Bambusstäben kommunizieren - Immer zwischen zwei Personen durchgehen - Immer zwischen zwei Person	G & E:	- Gewicht verlagern von einem Bein über das andere, Gewichtverlagern beim
Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden Stäbe werfen Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren. Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt 20 Min Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen. Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit Bambusstäben kommunizieren Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit Bambusstäben kommunizieren Mit mer eine (dann zwei) Person im Blick behalten Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen. Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	10-15 Min	Gehen
Ablenkung, wenn viel Gedanken, starke Emotionen) Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden Stäbe werfen Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren. Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt 20 Min Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen. Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit Bambusstäben kommunizieren Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden Mit Bambusstäben kommunizieren Mit mer eine (dann zwei) Person im Blick behalten Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen. Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		- Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Tennisball (= stärkerer Reiz, bessere
- Gleiche Vorbereitung & Fussmassage mit Holzstab (=noch stärkerer Reiz) - Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden - Stäbe werfen - Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden - Mit Bambusstäben kommunizieren - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  3 Min 1 Min 1 Min 5 Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
- Gegen die Wand lehnen, mit Plastikball Rückenmassage, Pushpatterns, Gegendruck  oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden  - Stäbe werfen  - Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  - Mit Bambusstäben kommunizieren  - Mit gamen stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
Oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden  Stäbe werfen  Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Zu Min  Mit auf in einander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Mit Bambusstäben kommunizieren  Mit Bambusstäben kommunizieren  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		,
oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse, Fokus auf Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden  Stäbe werfen  Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  Mit meinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Mit mer zwischen zwei Personen durchgehen  Mit Bambusstäben kommunizieren  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht …? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / … Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  10-20 Min 5-10 Min 10-20 Min 10-2		Gegenaruek
Aussenraum, Fokus auf einen belastenden Gedanken oder auf ein belastendes Gefühl Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren  Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  10-20 Min 5-10 Min 10-20 Min 10-2		oszillierende Aufmerksamkeit zwischen achtsamem Fokus auf Füsse. Fokus auf
Immer nach dem ersten Fuss Unterschied spüren, nachspüren		
Achtsame Kö-Wa im Stehen zu zweit und in der Gruppe  - Stäbe für Pushpatterns (gegeneinander stossen) verwenden  - Stäbe werfen  - Stäbe werfen  - Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  20 Min  - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  - Mit Bambusstäben kommunizieren  - Immer zwischen zwei Personen durchgehen  - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
10-20 Min 5-10 Min 10-20 M		immer nach dem ersten Fuss Onterschied spuren, nachspuren
10-20 Min 5-10 Min 10-20 M		Ashtana Kii Walio Chahan ay ayaitan din dan Cayana
5-10 Min 10-20 M		
10-20 Min  - Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  - Mit Bambusstäben kommunizieren  - Immer zwischen zwei Personen durchgehen  - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren (vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  5 Min  - Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  10 Min  - Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  20 Min  - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  15 Min  - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  - Mit Bambusstäben kommunizieren  5 Min  - Immer zwischen zwei Personen durchgehen  - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  3 Min  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  1 Min  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
(vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen  Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Mit Bambusstäben kommunizieren  Immer zwischen zwei Personen durchgehen  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Himmer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht …? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / … Ende – nur noch aufräumen und gehen.	10-20 Min	- Schwerpunkt verlagern so weit, dass ich einen Schritt machen muss, mich
<ul> <li>5 Min</li> <li>Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.</li> <li>10 Min</li> <li>Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt</li> <li>Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.</li> <li>Min</li> <li>Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden</li> <li>Min</li> <li>Mit Bambusstäben kommunizieren</li> <li>Min</li> <li>Immer zwischen zwei Personen durchgehen</li> <li>Min</li> <li>Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten</li> <li>Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)</li> <li>Ideen für den Abschluss</li> <li>Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.</li> <li>Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul>		auffangen, indem ich einen Schritt mache – alle Richtungen ausprobieren
Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Mit Bambusstäben zwei Personen durchgehen  Immer zwischen zwei Person im Blick behalten  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht …? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / … Ende – nur noch aufräumen und gehen.		(vorne, hinten, rechts, links) zu Dritt zusammen in die gleiche Richtung fallen
Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Die Min  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Min  Immer zwischen zwei Personen durchgehen  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	5 Min	- Als Gruppe in einer Linie gemeinsam durch den Raum gehen, evtl. mit der
vorbeizieht dich wieder in die Linie integrieren.  Gewicht verlagern mit Berührung an den Füssen, indem eine andere Person die Füsse berührt  Der Min  To Min  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Mit Min Hinder zwischen zwei Personen durchgehen  Min  Menn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Meen für den Abschluss  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		Option stehen zu bleiben und erst wenn die Gruppe als Linie wieder an dir
10 Min		
die Füsse berührt  20 Min  - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  - Mit Bambusstäben kommunizieren  - Immer zwischen zwei Personen durchgehen  - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  - Ideen für den Abschluss  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	10 Min	
20 Min  - Zu Dritt sich in die Berührung lehnen/sich stützen lassen – sich aus der Berührung heraus bewegen.  - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  - Mit Bambusstäben kommunizieren  - Immer zwischen zwei Personen durchgehen  - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)    Ideen für den Abschluss   Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.    Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern   Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
Berührung heraus bewegen.  15 Min  Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden  Mit Bambusstäben kommunizieren  Min  Immer zwischen zwei Personen durchgehen  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten  Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Min  Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	20 Min	
15 Min - Mit ineinander gehakten Händen führen, geführt werden 10 Min - Mit Bambusstäben kommunizieren 5 Min - Immer zwischen zwei Personen durchgehen 5 Min - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten 5-10 Min - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss 10-20 Min - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  3 Min - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern 1 Min - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	20 141111	_
10 Min - Mit Bambusstäben kommunizieren 5 Min - Immer zwischen zwei Personen durchgehen 5 Min - Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten 5-10 Min - Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss 10-20 Min - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  3 Min - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern 1 Min - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	15 Min	
<ul> <li>5 Min</li> <li>- Immer zwischen zwei Personen durchgehen</li> <li>5 Min</li> <li>- Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten</li> <li>5-10 Min</li> <li>- Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)</li> <li>Ideen für den Abschluss</li> <li>- Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.</li> <li>3 Min</li> <li>- Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>1 Min</li> <li>- Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul>		
<ul> <li>5 Min</li> <li>- Immer eine (dann zwei) Person im Blick behalten</li> <li>- Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)</li> <li>Ideen für den Abschluss</li> <li>- Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.</li> <li>3 Min</li> <li>- Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>1 Min</li> <li>- Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul>		
<ul> <li>5-10 Min         <ul> <li>Wenn jemand stoppt, stoppen alle / wenn jemand sich bewegt, bewegen alle Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)</li> </ul> </li> <li>Ideen für den Abschluss         <ul> <li>Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.</li> </ul> </li> <li>Min         <ul> <li>Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul> </li> </ul>		
Zuerst vorwärts gehen, dann rückwärts (Vorbereitung für bessere Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  Min - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  Min - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		
Raumwahrnehmung)  Ideen für den Abschluss  - Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	5-10 Min	
<ul> <li>Ideen für den Abschluss</li> <li>Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.</li> <li>Min</li> <li>Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul>		
<ul> <li>Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit, meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.</li> <li>Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>Min Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul>		
meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  3 Min  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  1 Min  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		Ideen für den Abschluss
rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.  3 Min  - Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern  1 Min  - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	10-20 Min	- Innehalten, Kontakt zum Boden spüren, Atem – Was nehme ich von heute mit,
<ul> <li>3 Min</li> <li>Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern</li> <li>1 Min</li> <li>Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.</li> </ul>		meine kleine Ernte, was hat mich berührt, erstaunt, überrascht? Gegenstand
1 Min - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.		rumgeben und alle haben Möglichkeit, etwas zu sagen.
1 Min - Dreimal gemeinsam (ohne Kommando) auf den Boden klopfen / mit den Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	3 Min	- Mit jeder kurzen Augenkontakt, evtl. zuzwinkern
Fingern schnippen / Ende – nur noch aufräumen und gehen.	1 Min	
4 IVIIII   - UCUICIII, ICAL	2 Min	- Gedicht, Text