Ortsskizze

Den eigenen Wohlfühlort festhalten

Kopiervorlage für Kursleitungen: Arbeitsbogen zur Imaginationsübung Sicherer Ort



So setzt du das Material ein

Leite die Übung im Kurs an und gib die Skizze danach als Angebot aus. Wer mag, füllt sie direkt aus, wer nicht mag, nimmt sie nur mit. Die Einträge bleiben bei den Teilnehmenden und werden nicht besprochen.

Inhalt

So geht die Übung ..... Seite 2
Mein Ort ..... Seite 3
Geste und Rückweg ..... Seite 4

So geht die Übung

Ein Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Echt oder ausgedacht. Was auftaucht, gehört Ihnen.

1

Ankommen

Füße auf den Boden, ein paar ruhige Atemzüge, Augen zu oder auf einen Punkt am Boden.

2

Den Ort gestalten

Was sehen, hören, spüren, riechen Sie dort? Was darf hinein, was bleibt draußen? Verbinden Sie das Gefühl mit einer kleinen Geste.

3

Zurückkommen

Verabschieden, Füße spüren, Hände bewegen, Augen öffnen, drei Dinge im Raum anschauen, Tag und Ort benennen.

Wenn es nicht klappt

Taucht kein Ort auf, reicht ein Gegenstand, eine Farbe oder ein Geräusch. Wird es unangenehm, öffnen Sie die Augen und hören auf. Wirkt etwas nach, sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, Wer in psychotherapeutischer oder ärztlicher Behandlung ist, klärt die Übung dort ab.

Mein Ort

Stichworte reichen. Malen ist auch erlaubt.

Das sehe ich

Das höre ich

Das spüre ich und so riecht es

So ist mein Ort geschützt

Geste und Rückweg

Damit der Ort im Alltag schnell erreichbar ist.

Meine Geste

Mein Weg zurück in den Raum

Hier möchte ich den Ort im Alltag aufrufen

Wenn es mir nicht guttut, mache ich stattdessen