Tetralemma-Bodenanker

Acht Karten zum Auslegen – mit der richtigen Frage für jeden Platz

Für Coaching, Beratung und Fortbildung, am Boden oder auf dem Tisch

So setzt du das Material ein

Druck die Karten auf festes Papier und leg sie gemeinsam mit der Person aus, die vor ihrer Entscheidung steht. Die Frage auf jeder Karte liest du vor, bevor die Person den Platz betritt. Für die Arbeit im Sitzen kommen die Karten auf den Tisch.

Inhalt

So legst du das Tetralemma aus ..... Seite 2
Die vier Grundplätze ..... Seite 3
Fünfter Platz und Rahmen ..... Seite 4

So legst du das Tetralemma aus

1 Optionen benennen

Beide Möglichkeiten in je einem Satz, gleich konkret. Erst dann kommen die Karten auf den Boden.

2 Auslegen lassen

Die Person legt die vier Grundplätze im Quadrat aus, etwa eineinhalb Meter Abstand. Den fünften Platz legt sie abseits. Anliegen, Abstand und Ergebnis liegen außerhalb des Quadrats.

3 Plätze betreten

Auf jedem Platz zwei, drei Minuten stehen, die Frage hören, wahrnehmen. Zwischen den Plätzen heraustreten, ausschütteln, ausatmen.

Merksatz

Jeder Platz bekommt dieselbe Zeit. Beides ist kein Ziel, Keines kein Umweg.

Die vier Grundplätze

An den gestrichelten Linien ausschneiden. Lies die Frage vor, bevor die Person den Platz betritt.

Karte 1 · Grundplatz

DAS EINE

Was nehmen Sie hier wahr – im Körper, im Atem, im Blick nach vorn?

Karte 2 · Grundplatz

DAS ANDERE

Was ist hier anders als auf dem ersten Platz?

Karte 3 · Grundplatz

BEIDES

Angenommen, beides ginge: Wie sähe ein ganz normaler Dienstag aus?

Karte 4 · Grundplatz

KEINES

Wenn es um keine der beiden Optionen geht – worum dann?

Fünfter Platz und Rahmen

An den gestrichelten Linien ausschneiden. Der fünfte Platz liegt abseits und darf jederzeit betreten werden.

Karte 5 · Fünfter Platz

ALL DIES NICHT

Und selbst das nicht: Was fällt Ihnen hier ein, das bisher keinen Platz hatte?

Karte 6 · Rahmen

ANLIEGEN

Wie heißt Ihre Frage in einem Satz?

Karte 7 · Rahmen

ABSTAND

Von außen betrachtet: Welcher Platz hat Sie überrascht?

Karte 8 · Rahmen

ERGEBNIS

Welche Frage, welcher kleine Schritt bis Freitag?