Der bewusste Start

Wann:

Zu Beginn einer Mediation, einer Konfliktberatung oder eines Coachings

Ziel:

Fokussierung, Beruhigung, Ankommen

Beschreibung:

Nach der Begrüßung und bevor Sie mit der Mediation, dem Coaching oder der Beratung beginnen, nehmen Sie sich eine Minute Zeit, um in Ruhe anzukommen. Bitten Sie die Anwesenden, sich etwas zurückzulehnen und den Blick nach innen zu richten. Nach einer Minute beenden Sie die Übung und starten bewusst.

Variationen:

- Den Anfang und das Ende der Übung mit einem Klang signalisieren, z. B. mit einer Klangschale.
- Während der Übung die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken und beobachten, wie er kommt und geht.

© *Zweisicht.* Bähner & Schwertfeger GbR