

## Übung 2.2: Kleine Symbolisierungen im Alltag

Grundidee und Ziel	Machen Sie sich den Moment bewusst, wenn Sie eine neue Erfahrung bzw. ein neues Gefühl in sich wahrnehmen
Zeit:	20 Minuten
Kapitel	2.2
Benötigtes Material:	Übungsblatt 2.2 unten
Vorgehen:	Zunächst Selbst-Reflexion. Machen Sie sich in Stichpunkten Notizen. Anschließend Erfahrungsaustausch in Kleingruppen, 3 bis 6 Personen.
Beobachtungsaufgabe der TN:	Hat die Person ein Gefühl bzw. eine Motivation erlebt, die vorher nicht da war?
Reflexion / Worauf besonders achten / Aktivierende Inputs	
Input/ergänzend	

© IGB – Institut für Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung Stuttgart

### Übungsblatt 2.2: Stille Reflexion:

Welche u.U. kleinen, „unwichtigen“ Symbolisierungen erlebten Sie bei sich in der Vergangenheit?

Mögliche Orte:

- in den Ferien
- Umzug
- Kindsgeburt
- neue Arbeitsstelle
- neuer Freundeskreis
- Partnerschaft
- neues Hobby

Beispiele:

Eine Motivation

ein Gefühl zu einer anderen Person

Ein Lebensziel

Eine Orientierung im Alltagsleben

Ein Grundgefühl im Alltag

Ein Gefühl bei einer Routinetätigkeit

Gefühle nach einer Belastungssituation

Gefühle nach einem Erfolg

Gefühle in einer Gruppensituation

*... veränderte sich*

© IGB – Institut für Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung Stuttgart