Übung „Grenzen bewusst Überschreiten“

Themenbereich:

G 2 Grenzen

Geeignet für:

10 Minuten

Beschreibung:

In dieser Übung sollen Grenzen bewusst überschritten werden, um den Teilnehmenden zu zeigen, wie schwer es oft ist seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und für sie einzustehen.

Es werden Fragen gestellt. Die Teilnehmenden schreiben ihre Antwort in den Chat, aber schicken ihre Antwort noch NICHT ab. Erst wenn alle fertig sind schicken alle ihre Antworten gleichzeitig ab. Die Ergebnisse werden kurz besprochen. Die Fragen werden im Laufe dieser Übung immer persönlicher und intimerbleiben aber immer im Rahmen. Zum Schluss wird eine Frage gestellt, die ganz klar Grenzverletzend ist (z.B: Welche Farbe hat deine Unterwäsche, die du heute trägst?). Die Teilnehmenden werden wieder aufgefordert ihre Antwort in den Chat zu schreiben aber noch nicht abzuschicken. Nun werden die Antworten nicht abgeschickt, sondern gelöscht.

Reflektion:

Habt ihr eine Antwort geschrieben? Warum oder warum nicht?