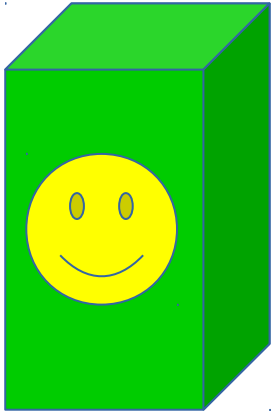
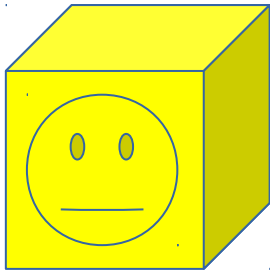
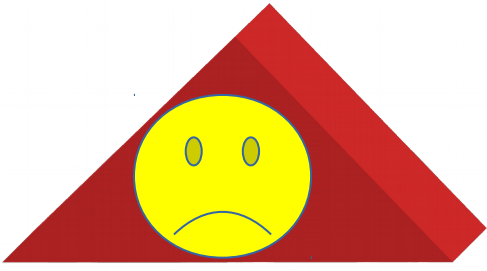


Befindlichkeitsampel

Wenn Du willst, laden Dich die Klötze immer wieder ein, innezuhalten und zu schauen, wie es Dir jetzt gerade geht sowie Dich zu trauen, dies auch zu zeigen.

	Bedeutung	Reaktions-Möglichkeiten
	<p>Ich bin ganz bei mir im Kontakt mit Euch.</p> <p>Ich fühle mich wohl (frei, lebendig, ganz ich, also auch sicher und angenommen) im Kontakt mit mir und Euch.</p>	<p>lächeln und mich freuen mit Euch :-)</p> <p>Oder still genießen ganz bei mir.</p> <p>Oder ...</p>
	<p>Etwas arbeitet in mir...vielleicht eine kleine Unruhe...kleine Unsicherheit...ich schaue mal.</p> <p>Oder ich kann gerade gar nicht sagen, wie es mir geht.</p>	<p>Falls alle den gelben Klotz setzen, kann dies ein Hinweis sein, dass wir eine Änderung brauchen, z.B. eine andere Übung. Meist lösen wir diese Irritation mit einer Froschrunde auf, in der jede/r sagen kann, was sie/er jetzt gerade braucht.</p>
	<p>Es drängt! Ich bin in „innerer Not“.</p> <p>Ich fühle mich unwohl im Kontakt mit mir und/oder einem anderen.</p>	<p>„Störungen“ haben bei uns Vorfahrt!</p> <p>Ich darf jederzeit ansprechen, was mich gerade innerlich so stark beschäftigt.</p> <p>Oder mein roter Klotz lässt jemand keine Ruhe und er/sie fragt nach bei mir.</p> <p>Ich schaue, ob und wie ich das, was mich gerade bewegt, teilen kann oder will.</p> <p>Ich kann auch für mich handelnd sorgen, z.B. mal raus gehen, eine Auszeit nehmen oder eine Person aus der Gruppe um ein separates Gespräch bitten.</p>