



Colour-Bubble-Übung: Spüren der eigenen Grenzen

Stell dir vor, dass du von einer farbigen Blase umgeben wirst und dass alle Personen um dich herum ebenfalls von einer Blase umgeben werden.

Welche Farbe hat deine Blase? Welche Farbe nimmst du für die Blase der anderen Person wahr? Nimm nun die Farbe deiner Blase wahr und die Farbe, in der du die Blase der anderen Person siehst. Ihr könnt miteinander verbunden sein, euch in die Augen schauen und es euch gut gehen lassen. Und gleichzeitig gibt es da getrennte Bereiche.

Nimm nun deinen eigenen Raum wahr, eigene Bedürfnisse, Rhythmen. Grenzen sind sehr wichtig, um zu verstehen, was du magst und was du nicht magst. Spüre jetzt, was dir gefällt, was deine Bedürfnisse sind und welche Interessen du hast und formuliere diese innerlich mit Worten. Du kannst dir beispielsweise sagen: "Ich mag das Recht zu existieren, Bedürfnisse zu haben, ‚Nein‘ sagen zu können". Vielleicht stellst du dir dies einmal in deiner Blase vor und danach auch in der Blase der anderen Person. Und dann gibt es die Verbindung in der Getrenntheit, in dem du sagst, was du wirklich möchtest. Nimm wahr, wie es sich anfühlt, wenn du es einer vertrauensvollen Person sagst, einer Person, die Sicherheit für dich ausstrahlt.

Mache nun eine Pause, spüre dich körperlich (Check-in) und fühle, wo du stehst. Erlaube den Dingen, sich zu setzen.