

Spielanleitung „Ich nehme wahr ...“

Das Spiel bringt euch sehr schnell in den gegenwärtigen Moment. Es ist eine einfache Übung im Kontakt präsent zu sein und schafft schnell Verbindung.

Das Spiel geht 3 Minuten. Danach habt ihr die Möglichkeit, es zu wiederholen.

1. Vorbereitung

- ▶ Stellt oder setzt euch gegenüber
- ▶ Entscheidet, wer anfängt.
- ▶ Schließt beide für einen Moment die Augen und atmet tief durch.

2. Das Spiel

- ▶ Das Spiel beginnt mit dem Satz **„Ich bin hier mit Dir, und ich nehme wahr ...“**

An dieser Stelle sprichst du davon, was jetzt gerade in diesem Moment bei dir präsent ist, Das können sein:

- Gedanken
- Gefühle
- Bilder
- Körperwahrnehmungen
- Vorstellungen über den anderen
- Äußeres

- ▶ Die Antwort lautet: **„Ich höre das, und ich nehme wahr ...“**

- ▶ Dann geht es immer wieder hin und her!

Der Aufbau wirkt wahrscheinlich am Anfang etwas gezwungen. Er sorgt aber dafür uns in einfacher Weise im Kontakt immer wieder in die Präsenz zu bringen.

Hier sind noch einige Empfehlungen für das Sprechen

- Lass Dir Zeit, um wirklich zu spüren
- Bleibe spontan und folge deiner Intuition
- Riskiere etwas.

Das Spiel basiert auf folgender Quelle: Authentic Europe: <http://www.authenticeurope.org/games/noticing-game/>