

Werkzeugkoffer für die Selbsthilfegruppen-Moderation

Register	Auflockerung
Titel	Gordischer Knoten
Art	Besonders nützlich, wenn sich die Gruppe während der Arbeit geistig „verknotet“ hat oder bei einem Problem nicht mehr weiterkommt.
„Neben-“, Wirkung	Wachwerden, Bewegung
Anzahl Personen	Mind. 5 Pers.
Zeit	10 Min.
Einrichtung	Stehend, am besten in einem Kreis, genügend Platz
Material / Kosten	-
So geht es	<p>Alle stehen in einem engen Kreis und strecken die Arme nach vorne in die Kreismitte. Auf Kommando schließen alle die Augen, gehen auf die Mitte zu und fassen mit jeder Hand (genau) eine andere Hand – möglichst <u>nicht</u> die des Nachbarn. Wenn alle Hände angedockt sind, öffnen alle wieder die Augen und versuchen, den entstandenen Knoten ohne Loslassen zu entwirren.</p> <p><i>Besondere Hinweise:</i> Die Gruppe sollte schon ein Weilchen zusammen gearbeitet haben, damit die grössten Berührungängste abgebaut sind</p>
Bezug / Quelle	www.spiele Datenbank.de
Erfasst am / von	26.06.2013, Barbara Diem