



# SPANNUNGSSCHLANGE

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Unser Körper hat ein großartiges System, uns Informationen über uns selbst zu liefern: Unsere Gefühle.
- ▶ Was wir fühlen, wirkt wie ein Seismograph und wir können lernen, ihn konstruktiv zu nutzen.
- ▶ Es hilft weder, erst bei Ausschlägen in Erdbebenstärke zu reagieren, noch bei jedem kleinen Zittern Konsequenzen zu ziehen. Wenn wir eine gute Wahrnehmung dafür aufbauen, liefert uns unser Seismograph einfach nur Informationen, die wir interpretieren und nutzen können.
- ▶ Diese Karte fokussiert darauf, eine Wahrnehmung für die feinen Ausschläge unseres eigenen Seismographen zu entwickeln.
- ▶ Die feinsten Ausschläge sind die Spannungen, die wir fühlen.
- ▶ Jeder kann diese Wahrnehmung trainieren.
- ▶ Ob wir diese Spannungen in unser Bewusstsein dringen lassen und als hilfreiche Informationen nutzen wollen, ist unsere eigene Entscheidung.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Jedes Mal, wenn Du spürst, dass Du angespannt bist, notiere Dir die Situation möglichst konkret und nachvollziehbar auf einen Zettel und hänge ihn auf. Nützlich sind hier selbstklebende Notizzettel.
- ☐ Jeder weitere Zettel mit einer wahrgenommenen Spannung wird dazu geheftet, so dass nach und nach eine Schlange entsteht.
- ☐ Eine Möglichkeit ist auch, während des Tages einen Block mit selbsthaftenden Notizzetteln dabei zu haben, bei einer gefühlten Spannung einen der Zettel knapp zu beschriften und alle Zettel abends aufzuhängen.
- ☐ Am Ende einer vereinbarten Zeitspanne (eines Tages, einer Woche einer Seminareinheit etc.) schaust Du alle Zettel in der Schlange durch.
- ☐ Wenn Du ein Team oder Trainingspartner hast, bespreche Deine Erfahrungen mit Ihnen. Welche Muster kannst Du in Deinen Spannungen entdecken? Gibt es Ähnlichkeiten oder Zusammenhänge von Situationen, in denen Du Spannungen erlebst.

