

Stilleübungen

Beitrag von „Nordlicht“ vom 5. März 2005 13:43

Hallo Conni,

Beim Mandala - Malen müssen alle Stifte, die man braucht auf dem Arbeitsplatz bereit liegen. Alle Stifte müssen angespitzt sein. Tauschen mit dem Nachbarn während des Malens ist **verboten** ebenso wie reden, aufstehen usw.

Die Regeln müssen klar sein. Musik im Hintergrund zur Entspannung laufen lassen. Anschließend ein Gespräch, wie das Malen empfunden wurde. Probiers doch einfach mal 10 Minuten aus, anschließend kurzes Gespräch über die eigenen Erfahrungen, was gut geklappt hat, was beim nächsten Mal besser klappen sollte...