



Übung «Stell Dir vor ...» (den Geist öffnen)

Bei dieser Übung sitzen oder stehen sich zwei Menschen gegenüber. Der eine gibt dem anderen einen «Stell Dir vor ...» – Satz, indem ein vorgefertigter oder eigener «Stell Dir vor ...» – Satz, sanft vorgetragen wird. Der «Stell Dir vor ...» – Satz ist immer ein herausfordernder Satz, der eine utopische und befreiende Idee beinhaltet, die Energie und Fantasie freisetzt. Nach dem Motto «Stell Dir vor es ist Papierkrieg und niemand macht mit.»

Gib dir zuerst Zeit, Dir ein paar «Stell dir vor ...» - Sätze zu formulieren. Diese können auch nach dem Prinzip «Kill a stupid rule» konzipiert sein, die den Wunsch beinhalten, eine (sinnlose) Regel aufzugeben oder zu verändern.

Die eine Person trägt einen «Stell Dir vor ...» – Satz vor und lässt ihn beim Gegenüber wirken. Das Gegenüber hört offen und mit allen Sinnen zu. Dann gibt das Gegenüber Resonanz auf den gehörten Satz. Was löst der gehörte Satz aus? Körperlich, emotional, gedanklich? Welche Impulse werden geweckt? Welche inneren Bilder entstehen?

Wechsel und gegenseitiger Austausch über das Erlebte.

