

## Training Aktiv - Methode Nr. 34: Farbeimer

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
34	<p>Farbeimer</p> <p>Einordnung: Zeit: Vergangenheit Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: individuell</p> <p><i>Einsatz: Coaching</i></p>	<p>praktische Übung mit der Methode symbolic modelling zur Implementierung gewünschter Zustände</p>	<p>Ziel: gewünschte Zustände verinnerlichen und Erfahrungen wertschätzen</p> <p>Details: Methode symbolic modelling</p> <p>Diese Methode dient zum Implementieren von neuen Zuständen wie z.B. Skriptsätzen: Lebensskript als Story darstellen, z.B.:</p> <p>IST-Zustand: Ich muss das Neue suchen und bestehe dabei alle Gefahren mit Mut. Erlauben-Zustand: Ich darf das Neue suchen, achte dabei auf mögliche Gefahren, die ich dann mit Mut bestehen werde.</p> <p>nach Vertiefung NEU: Ich würdige das Bestehende und erfreue mich am Neuen. Ich handle mutig, selbstbewusst und bewältige dabei alle Herausforderungen.</p> <p>Durch die Verbindung mit Bodenankern, Farben, Bewegungen und Symbolen wird der neue Zustand stark verinnerlicht und ist so nachhaltig verfügbar.</p> <p>Einsatz: Coaching</p>	<p>Übung: Zustand 1 auf Blatt 1 schreiben und auf Bodenanker legen Zustand 2 neu auf Blatt 2 schreiben und auf Bodenanker legen.</p> <p>Auf Blatt 1 stellen Farbe 1 suchen und am Körper aufwärts und abwärts nachspüren Auf Blatt 2 stellen Farbe 2 suchen und am Körper aufwärts und abwärts nachspüren Blatt 1 als Paket aufbewahren, aus Position 2 dafür einen Platz suchen zu Blatt 2 Bewegung zufügen und Farbe 2 am Körper aufwärts und abwärts nachspüren Symbol und Bewegung zur Farbe 2 suchen Bewegung verkleinern, um sie in Gesprächen nutzen zu können (Mudras).</p>
				