Selbstwertwaage nach H.B.T. – Human Balance Training d. Sylvia Wellensiek

Die meisten Menschen können viel, viel mehr, als sie sich selbst eigentlich zutrauen. Dieses mangelnde Vertrauen in sich selbst ist wie ein blinder Fleck, der die liebevolle Unterstützung einer anderen Person braucht, um ans Licht gehoben zu werden. So ist es die Aufgabe des Begleiters, dem Kunden seine wahren Stärken ins Bewusstsein zu rufen, damit er seine sog. Schwächen gleichermaßen freundschaftlich integrieren kann.

Ziel

Bewusstmachen von Selbstwert stärkenden und schwächenden Situationen im Leben - aktive Verankerung im Selbstvertrauen

Material

Seil, Moderationskarten, Stifte

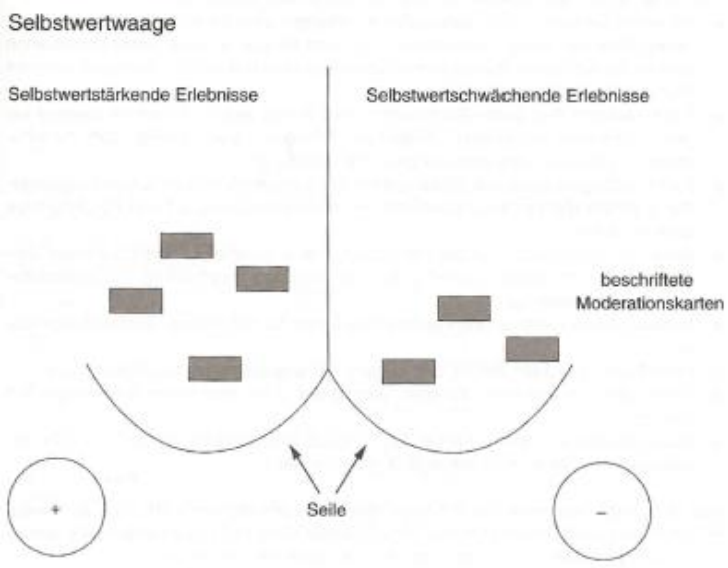
Ablauf der Übung

1. Schritt

Der Kunde legt mit dem Seil eine Waage aus. Die zwei Waagschalen symbolisieren die zwei Seiten von selbstwertstärkenden und -schwächenden Situationen.

2. Schritt

Nun sammelt er auf den Moderationskarten (ev. verschiedene Größen für Gewichtung) Situationen und Stimmungsbilder aus seinem Leben, die er auf die zwei Waagschalen verteilt (stärkend/schwächend)



3. Schritt

Sobald er mit seiner Sammlung fertig ist, lassen Sie ihn einen Schritt zurücktreten und das Schaubild als ganzes betrachten. Fragen Sie ihn nach seinen Wahrnehmungen in Körper, Gefühl, Verstand und Seele.