

## **VORURTEILE AUF EIS LEGEN**

Als erstes nimmst du ein Blatt Papier zur Hand und schreibst alle deine Urteile, Gedanken und Befürchtungen auf. Zensiere dich nicht! Schreib es wortwörtlich genau so wie du denkst.

Lies anschliessend laut was du geschrieben hast.

Jetzt nimmst du das Blatt faltest es zusammen und steckst es in ein Glas mit Deckel. Du beschriftest das Glas mit „meine Vorurteile“.

Jetzt findest du einen Platz um deine Vorurteile für eine Weile abzulegen. Ich selbst nutze oft meinen Kühlschrank um sie erst mal auf Eis zu legen.

Du sprichst laut mit ihnen während du sie abstellst und sagst: „Ihr könnt für eine Weile hier bleiben und ich probiere aus wie es ohne euch geht. Wenn ich euch doch behalten will kann euch ja jederzeit wieder hervor holen.“

Jetzt probierst du für eine Zeit aus wie es ohne sie geht: Was ist anders?

Wenn du genug Erfahrungen gesammelt hast kannst du das Glas hervor holen und endgültig entscheiden, was darin du noch behalten möchtest und was du nicht mehr brauchst.

Was du nicht brauchst wirfst du einfach weg.

---

Durch ein Spiel nimmst du dich selbst auf die unbewussten Ebenen mit und sprichst nicht nur deinen Verstand an. Du holst deinen Körper mit rein und erlebst und begreifst mit all deinen Sinnen, worum es jetzt gerade geht.

Du nutzt deine Sinne (hören, sehen, etc.) Du handelst und gibst deinem Unbewussten ein neues Erlebnis. Du gibst dir die Möglichkeit zu testen. Du bringst Lockerheit und neue Möglichkeiten herein Es macht Spass und du wirst sicher einmal schmunzeln- du gibst dir selbst ein gutes Gefühl.

Viel Spass beim Spielen!