

# Methoden und Links

## 1 Balance (Schieben und Halten)

Die Übung besteht aus zwei Teilen. Wichtigste Grundregel ist, keiner darf verletzt werden, geht achtsam mit eurem Gegenüber und euch selbst um.

### 1.1 Schieben

Nehmt euch eine\_n Partner\_in. Steht euch gegenüber und legt eure Arme auf die Schultern eures Gegenübers. Schiebt wirklich, setzt eure Muskeln, eure Kraft ein. Es wird vielleicht ein Kräfteungleichgewicht geben, wer schwächer ist soll sich anstrengen, wer stärker ist, sich ein wenig zurücknehmen. Es geht um eine gemeinsame Balance, nicht ums gewinnen oder verlieren. Ihr sollt ständig in Bewegung bleiben. Macht es ohne miteinander zu reden, lasst eure Körper sprechen.

Verwendet verschiedene Körperteile, wechselt die\_den Partner\_in und schiebt erneut.

### 1.2 Halten

Wenn ihr Uhren oder Schmuck um die Handgelenke tragt, nehmt diese bitte ab. Steht einander gegenüber und haltet euch an den Handgelenken. Jetzt lehnt euch zurück und haltet gegenseitig euer Gewicht so, dass die jeweils andere Person nach hinten fallen würde, wenn ihr loslassen würdet. Wichtig ist, dass euer Körper eine gerade Linie bildet und nicht gebeugt ist. Dies gilt auch für die Arme, seht, dass diese ausgestreckt sind. Wenn beide in einer stabilen Position sind, dann setzt euch langsam gemeinsam auf den Boden. Jetzt zieht euch einander hoch. Macht es nochmal. Dann geht in eine Gruppe zu viert und wiederholt es, zu acht, zu sechzehnt, ...

### 1.3 Auswertung

Am Ende ist es wichtig zwei Fragen zu stellen:

- Wie ist es euch in der Übung ergangen?
- Was hat diese Übung mit unserem Thema zu tun?

## 2 Kollegiale Beratung

Zur kollegialen Beratung liefere ich einen Link mit, weil unter dieser Adresse die verschiedenen Phasen schön dargestellt werden Variationen dieser Phasen können dann je nach Setting selbst hinzugefügt werden:

<http://www.kollegiale-beratung.de/Ebene1/methode.html>

## 3 Links

<http://www.kinderpolitik.de/bausteine>

<https://prezi.com/pfahzvmsecoh/grade-reichweiten-und-phasen-von-partizipation/>