

Wie hältst du dich klein?

Erstelle eine Liste als Paar oder Einzelübung, wenn Du die Übung für dich selbst machst, stell Dir einen Spiegel vor Dich und stell Dir die Frage selber immer und immer wieder. Nimm die Antwort die nach der Frage direkt hoch kommt und Frage weiter bis du keine Antworten mehr bekommst.

Als Paarübung: A fragt und schreibt die Antwort von B auf.
5 Minuten, dann wird gewechselt

Es wird immer nur diese Frage gestellt: Wie hältst du dich klein?
Falls die Antwort zu lange dauert, wird die Frage immer wiederholt.
Keine Gespräche und Diskussionen, nur diesen einen Satz.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.