



29 Herz-Puls-Ritual

Absicht	Auswertung
Quelle	S. Maeder
Stichworte	Auswertung
Anzahl Personen	viele
Ort	drinnen oder draussen
Zeit	
Beschreibung	<p>Vorbereitung:</p> <p>Der / die Zeithüterin gibt das Zeichen zum Start, der / die Trommlerin beginnt, einen einfachen, regelmässigen, nicht zu lauten Puls auf der Trommel zu schlagen.</p> <p>5 Minuten Zeit sind jetzt dazu da, alles zu sagen, was man positiv erlebt hat, alles erfreuliche, aufbauende, zu lobende. Dazu geht man zur Puls-Fühlerin, reicht ihr das Handgelenk, diese hält den Puls - dies ist dann der Moment, laut und deutlich ein positives Feedback zu sagen.</p> <p>Nach 5 Minuten gibt der / die Zeithüterin das Zeichen zum Wechsel. Nun ist die Zeit, alles negative zu sagen. Alles was man schwierig, unbefriedigend und frustrierend erlebt hat.</p> <p>Nach 5 Minuten gibt der / die Zeithüterin wieder das Zeichen zum Wechsel. Die letzten 5 Minuten sind jetzt dazu da, Verbesserungsvorschläge zu bringen.</p>
Material	Eine/n Puls-Fühlerin Eine/n Zeit-Hüterin Eine/n Trommlerin evtl. eine/n Mit-SchreiberIn
Tipps	<p>Niemand muss etwas sagen.</p> <p>Man kann auch mehrere Male Feedbacks geben - es gibt keine Begrenzung, ausser die Zeitvorgabe.</p> <p>Die 3 Teile sollen so klar als möglich getrennt werden, z.B. darauf achten, dass im 2. Teil nicht schon Verbesserungsvorschläge einfließen. Es empfiehlt sich, im 3. Teil jemand zu bestimmen, der die Verbesserungsvorschläge schriftlich festhält. So kann die Gruppe danach darüber diskutieren, was sich verwirklichen lässt.</p>



Absicht	Auswertung
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16