

‘Space Bubble’ Übung.

Viele Menschen bezeichnen den Raum, den sie zwischen sich und jemand anderem benötigen, um sich wohl zu fühlen, als ihre "Space Bubble" (persönliche Blase). Es wird im Allgemeinen akzeptiert, dass wir eine kleinere "Space Bubble" mit Familie und engen Freunden haben als mit Bekannten und Fremden.

Übungsanleitung:

- Stehe auf, suche einen geeigneten Platz im Raum und versuche, deine "Space Bubble" auf dem Boden im Raum zu visualisieren.
- Nimm jetzt irgendeine Art von Seil oder Schnur und markiere den Raum, den du ganz für dich selbst haben möchtest.
- Betrachte den markierten Raum, trete hinein und spüre, dass dieser Raum dir gehört.

Versuche folgende Fragen zu beantworten:

- "Wo in deinem Körper fühlst du, dass es stimmig ist?"
- "Gibt es eine Empfindung in deinem Körper, die dich unbehaglich fühlen lässt?"
- "Möchtest du etwas ändern oder das Seil in eine andere Richtung bewegen?"

Nimm dir Zeit und entscheide, ob du deinen Raum erweitern oder reduzieren möchtest.

Wenn es sich für dich richtig anfühlt, betrachte den Raum und sage dich innerlich: "Das bin ich, schau! Ich zeige mich."

Im nächsten Schritt sag es laut: "Das ist mein Raum. Ich möchte nicht, dass du in diesen Raum kommst, es sei denn, ich lade dich dazu ein oder erlaube es dir."

Persönliche Raumgrenzen ("Space Bubbles") können von Person zu Person stark variieren. Dies kann von verschiedenen Faktoren abhängen, einschließlich, wie gut du die andere Person kennst, deine Beziehung zu der anderen Person (magst du sie, magst du sie nicht) und wie sehr du ihnen vertraust.



+41 (0)78 404 2152

sandra.benussi@praxis-benussi.ch

‘Space Bubble’ Kostenfreie Übung