

BEZIEHUNGSINSELN

Jeder Mensch macht im Leben Erfahrungen von Nähe, Unterstützung und Sicherheit, auch wenn sie manchmal klein oder selten erscheinen. Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, positive Beziehungserfahrungen sichtbar zu machen.

So kannst du vorgehen:

1. Überlege: Wer oder was ist für dich eine Beziehungsinsel? Das können Menschen sein, die dir wichtig waren oder dich unterstützt haben. Aber auch Tiere, bestimmte Orte oder besondere Situationen, in denen du dich angenommen, verstanden oder geborgen gefühlt hast.
2. Gib der Insel einen Namen.
3. Reflektiere anhand der verschiedenen Fragen: Was ist das Besondere an der Insel?

Ziel der Übung:

Die Teilnehmenden machen positive Beziehungserfahrungen sichtbar und reflektieren, wer oder was ihnen Sicherheit, Unterstützung und Geborgenheit geben.

Die Insel heißt: _____

Mit wem bin ich dort? _____

Wie erlebe ich die Insel?

D.h. wie fühle ich mich in der Beziehung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Früchte kann ich auf dieser Insel ernten?

D.h. Was nehme ich aus dieser Beziehung für mich mit? Was davon gibt mir Kraft? Welche Bedürfnisse werden dadurch für mich befriedigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann verbringe ich am liebsten Zeit auf dieser Insel?

D.h. in welchen Situationen tut mir Zeit in der Beziehung besonders gut?

.....

.....

.....

.....

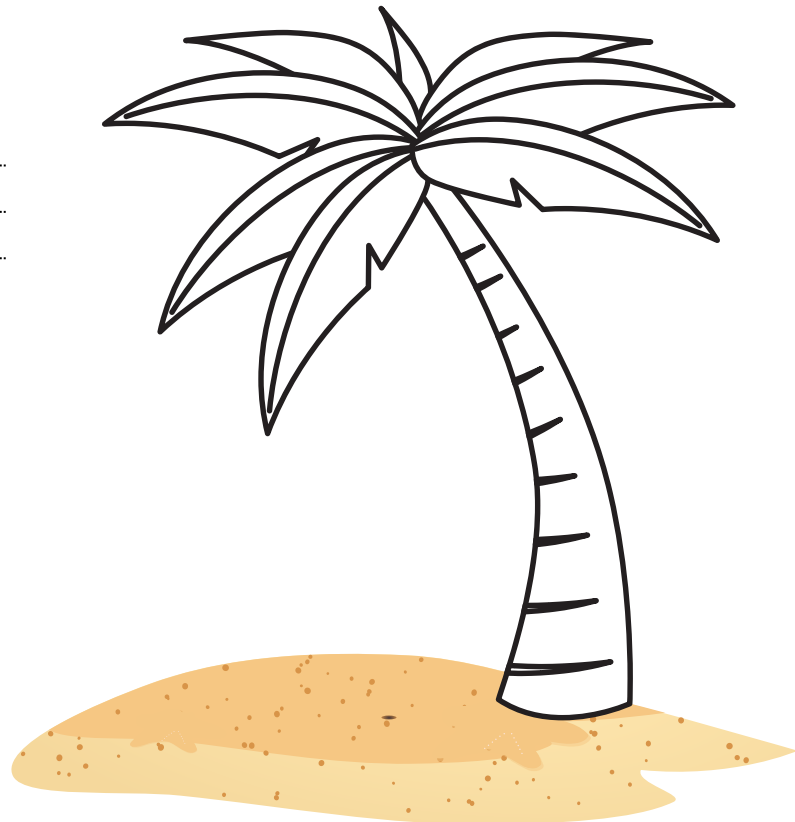
.....

.....

.....

.....

.....



Was kann ich tun, um sie weiter wachsen zu lassen?

D.h. wie kann ich die Beziehung stärken?

.....

.....

.....

.....