

# VERBUNDENHEIT SPÜREN

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, wahrzunehmen, wie verbunden du dich mit wichtigen Menschen, Tieren oder anderen Wesen fühlst. Es unterstützt Reflexionsprozesse in Einzel- oder Gruppenarbeit.

So kannst du vorgehen:

## **Wesen auswählen**

Wähle in Gedanken ein bestimmtes Wesen, das dir wichtig ist. Das kann ein enger Freund, ein Familienmitglied oder auch ein Haustier sein.

## **Verbindung einschätzen**

Überlege, wie verbunden du dich gerade mit diesem Wesen fühlst. Sieh dir hierfür den Kreis auf dem Arbeitsblatt an. Markiere, wo du dich aktuell einordnen würdest.

- Ganz am Rand: Ich fühle mich gar nicht verbunden, getrennt.
- Ganz nah am Mittelpunkt: Ich fühle mich sehr verbunden.
- In der Mitte: Neutral – weder verbunden noch getrennt.

## **Reflektieren**

Wie fühlt es sich an, da zu stehen, wo du dich jetzt siehst?

Was hat dazu geführt, dass du dich dort einordnest?

Wer möchte, kann seine Gedanken oder Gefühle mit der Gruppe teilen.

Dies kannst du nun noch für eine Gruppe, deine Familie & die ganze Welt wiederholen.

## **Ziel der Übung:**

Auslöser für Verbundenheit/Getrenntheit kennenlernen und erkennen und sich des Effekts von Verbundenheit/Getrenntheit auf unsere Wahrnehmung bewusst werden.

# Verbundenheit

ein zentrales Bedürfnis

Wie verbunden fühle ich mich jetzt gerade mit .....

...einem mir  
wichtigen  
Wesen

Was hat dazu geführt?

...einer Gruppe,  
zu der ich  
mich zugehörig  
fühle (z.B.  
Klasse, Clique,  
Verein,...)

Was hat dazu geführt?

...meiner Familie

Was hat dazu geführt?

...der Welt

Was hat dazu geführt?