

### **Übung: Empathischer Boxing**

- Seil ca 10 m zwischen 4 Stühlen spannen
- 2 TN im Boxing: A zeigt herausforderndes Verhalten / B versucht in Gespräch zu kommen, mgl. A zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen hinführen
- Coach zu A aussen an der Seite: gibt Einfühlung für A / Coach zu B aussen an der Seite: stärkt B, kann als Joker zur Beratung genutzt werden
- „T“-Stopper zum Unterbrechen für alle Beteiligten möglich

### **Geschenke an die Gruppe:**

1. *Johannes - Achtsamkeit*, Chi Gong- Übungen, Text von Krishnamurti „Das Wunder der Aufmerksamkeit“
2. *Gerlinde - Empathie ohne Worte*