

Szenarien - Grenzen

Szenario 1a

Du warst mit deiner Familie ein Jahr weg. Du hast deine Freundin (Person B) sehr lange nicht gesehen. Du hast sie wirklich vermisst. Während du folgendes tust oder sagst, achte genau darauf wie du dich fühlst:

1. Stelle Augenkontakt her.
2. Lächle und sag "Hallo".
3. Frage sie etwas über sie.
4. Umarme sie.

Mach das 4 Mal:

Das erste Mal als Übung (um das Eis zu brechen).
Das zweite Mal selbstbewusst.
Das dritte Mal extrem schüchtern.
Das vierte Mal aggressiv, weil sie sich nie gemeldet hat, als du weg warst.

Szenario 1b

Dein Freund (Person A) war ein Jahr lang weg mit seiner Familie. Du hast ihn schon lange nicht mehr gesehen. Wenn du ihn wieder siehst, beobachte die Gefühle in deinem Körper, wenn er auf dich zugeht und mit dir redet. In welcher Zone befindest du dich?

1. Komfortzone
2. Lernzone
3. Panikzone

- Im ersten Durchgang wollen wir das Eis brechen. Danach wird die Übung 3 Mal wiederholt. Achte auf die verschiedenen Gefühle deines Gegenübers.
- Beobachte, was du denkst und wie sich diese Verhaltensweisen anfühlen.

Szenario 2a

Du bist eine männliche Person die an einer weiblichen Person (Person B) interessiert ist. Beobachte wie du dich in deinem Körper fühlst, wenn du folgendes sagst oder tust:

1. Stelle Augenkontakt her.
2. Lächle und sag „Hallo“.
3. Frag sie etwas über sie selbst.
4. Frag sie um eine Verabredung.
5. Berühre ihren Arm mit deiner Hand.

Mach das 4 Mal:

Das erste Mal als Übung (um das Eis zu brechen).
Das zweite Mal selbstbewusst.
Das dritte Mal extrem schüchtern.
Das vierte Mal sehr aggressiv und überheblich, so als hätte dein Gegenüber nichts zu sagen.

Szenario 2b

Du bist eine weibliche Person, die männliche Person, die auf dich zukommt, scheint sich für dich zu interessieren. Beobachte, wie du dich fühlst, wenn sie auf dich zukommt und dich anspricht. Welche Zonen treffen auf deine Gefühlslage zu?

1. Komfortzone
2. Lernzone
3. Panikzone

Wähle je nach Zone, in der du dich befindest, eine entsprechende Reaktion.

- Im ersten Durchgang wollen wir das Eis brechen. Danach wird die Übung 3 Mal wiederholt. Achte auf die verschiedenen Gefühle deines Gegenübers.
- Beobachte, was du denkst und wie sich diese Verhaltensweisen anfühlen.

Szenario 3a

Du bist eine männliche Person, die an einer männlichen Person (Person B) interessiert ist. Gehe auf die Person zu. Beobachte dich selbst und deine Gefühle, wenn du folgendes sagst:

1. Lächle und sag „Hallo“.
2. Frag sie etwas über sich selbst.
3. Frag sie um eine Verabredung.
4. Berühre ihren Arm mit deiner Hand.

Mach das 4 Mal:

Das erste Mal als Übung (um das Eis zu brechen).

Das zweite Mal selbstbewusst.

Das dritte Mal extrem schüchtern.

Das vierte Mal sehr aggressiv und überheblich, so als hätte dein Gegenüber nichts zu sagen.

Szenario 3b

Du bist eine männliche Person. Die männliche Person, die auf dich zukommt, scheint sich für dich zu interessieren. Beobachte, wie du dich fühlst, wenn sie auf dich zukommt und dich anspricht. Welche Zonen treffen auf deine Gefühlslage zu?

1. Komfortzone
2. Lernzone
3. Panikzone

Wähle je nach Zone, in der du dich befindest, eine entsprechende Reaktion.

- Im ersten Durchgang wollen wir das Eis brechen. Danach wird die Übung 3 Mal wiederholt. Achte auf die verschiedenen Gefühle deines Gegenübers.
- Beobachte, was du denkst und wie sich diese Verhaltensweisen anfühlen.

Szenario 4a

Du bist in einer Beziehung mit Person B. Die Person und du hattet Sex letzte Woche und du glaubst, dass die Person diese Woche auch wieder Lust dazu hat. Wenn du auf die Person zugehst, beobachte dich selbst und was du fühlst, wenn du folgendes sagst:

1. Lächle und sage „Hallo“.
2. Frage dein Gegenüber etwas über sich.
3. Umarme dein Gegenüber.

Mach das 4 mal:

Das erste Mal als Übung (um das Eis zu brechen).

Das zweite Mal selbstbewusst.

Das dritte Mal extrem schüchtern.

Das vierte Mal aggressiv, dein Gegenüber hat auf keine Nachrichten reagiert.

Szenario 4b

Du bist in einer Beziehung mit Person A. Die Person und du hatten letzte Woche Sex und du glaubst, dass die Person diese Woche auch wieder Lust dazu hat. Wenn du auf die Person zugehst, beobachte dich selbst und was du fühlst, wenn du folgendes sagst:

1. Komfortzone
2. Lernzone
3. Panikzone

Wähle je nach Zone, in der du dich befindest, eine entsprechende Reaktion.

- Im ersten Durchgang wollen wir das Eis brechen. Danach wird die Übung 3 Mal wiederholt. Achte auf die verschiedenen Gefühle deines Gegenübers.
- Beobachte, was du denkst und wie sich diese Verhaltensweisen anfühlen.