

# Das 5-Schritte-Experiment

## ACTiv in Bewegung kommen

### ÜBERBLICK

Die Idee dieser Übung ist die einer Forschungsreise. Wie in einem 'echten' Experiment sammelst du zunächst neugierig und spielerisch Daten, probierst verschiedene Sichtweisen aus und entdeckst neue Wahl-Möglichkeiten. Verbunden mit dem, was dir wirklich wirklich wichtig ist, kannst du daraus dann, fast wie nebenbei, klar ausgerichtete, konkrete nächste Schritte ableiten und 'kleine Experimente für den Alltag' entwickeln.

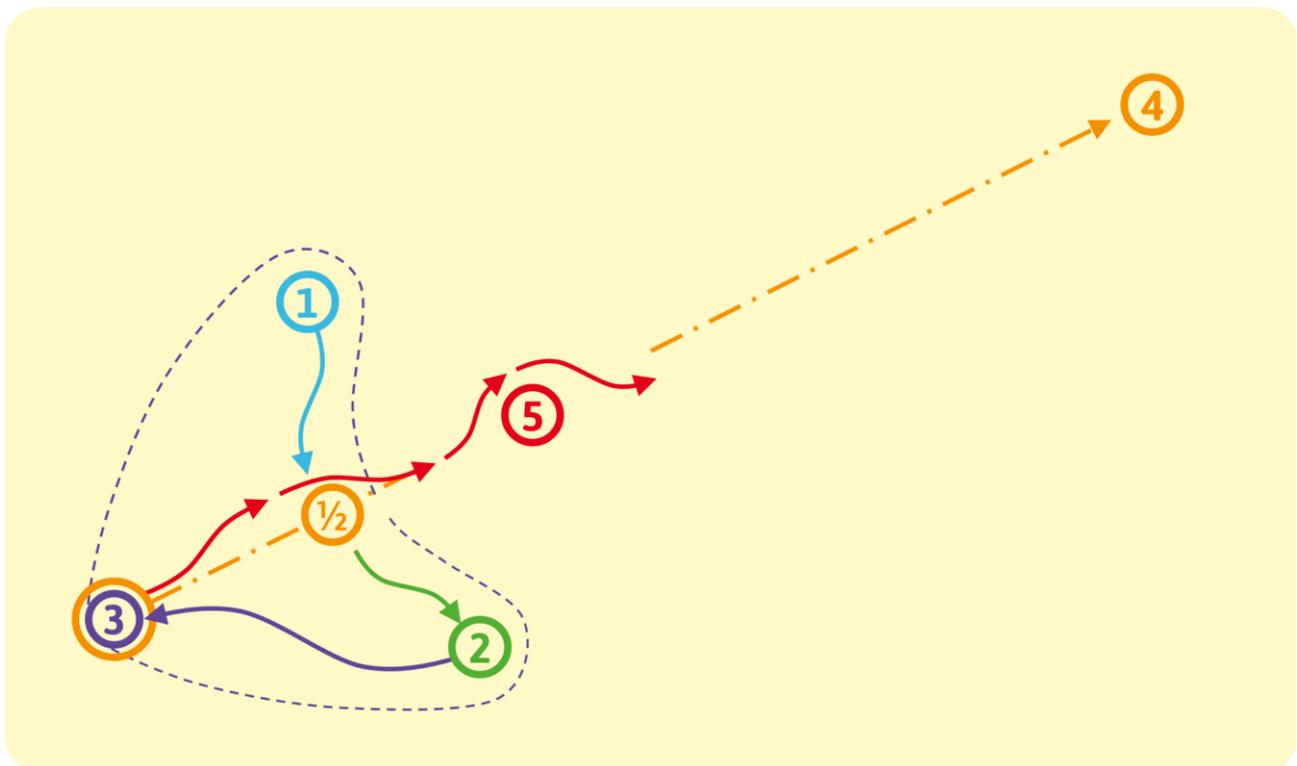


Abb. 1: Symbolisch schematische Darstellung eines möglichen Ablaufs eines 5-Schritte-Experiments

**Vorbereitung: Sicher genug und neugierig auf eine freie Fläche gehen**

**Schritt 1: Wirkung von Gedanken erkunden**

**Schritt 2: Das 'Gegenteil' erleben**

**Schritt 3: Mit Abstand beobachten**

**Schritt 4: Einen Leitstern wählen**

**Schritt 5: Aufbrechen ... und mit Hindernissen umgehen**

**Abschluss: Reflektieren, integrieren, 'Problem-Lösungs-Gymnastik' und/oder ein 'kleines Experiment für den Alltag' entwickeln/ableiten.**

# Das 5-Schritte-Experiment

## ACTiv in Bewegung kommen



### ALLES WICHTIGE AUF EINER SEITE

#### Vorbereiten

Eine **Fläche** finden, die **Bewegungsraum** bietet – schauen, dass **'sich sicher genug fühlen'** möglich ist – und als Begleiter\_in eine nicht-wissend neugierige, nicht-wertend wohlwollende und nicht-therapeutisch menschliche **Haltung auf Augenhöhe** einnehmen.

#### Schritt 1: Wirkung von Gedanken erkunden

→ Auf einem ersten Platz mit gewähltem Gedanken verbinden und damit einhergehendes, körperliches Erleben erkunden. → Mögliche Fragen: • Was erlebst du gerade in deinem Körper? • Wie würde dein Körper diesen Gedanken ausdrücken? • Welchen Handlungsdrang/-impuls spürst du? • Was passiert noch ... in dir?

#### Schritt 2: Das 'Gegenteil' erleben

→ In der Mitte zwischen Platz ① und ② einen gegenteiligen Gedanken finden → und dann auf dem zweiten Platz erleben und erforschen → • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsdrängen? • Was noch?

#### Schritt 3: Mit Abstand beobachten

→ Auf einem dritten Platz ① und ② mit Abstand im Blick haben → neutrales Beobachten entdecken, erleben und erkunden → • Erleben jetzt? • Unterschiede? • Was noch?

#### Schritt 4: Einen Leitstern wählen

→ Wählen, was wirklich wichtig ist → auf einen vierten Platz 'in die Zukunft' gehen → die gewählte Qualität hier ganzkörperlich erleben → Fragen: • Wie erlebst du das jetzt hier in deinem Körper? • Wie würde dein Körper diese Qualität ausdrücken?  
→ Ideen für Schritte 'hier her' entwickeln → und zusammen mit ermutigenden Worten für absehbares, zum Menschsein dazugehörendes Scheitern dem 'Ich' dort im 'Jetzt' anbieten.

#### Schritt 5: Aufbrechen und mit Hindernissen umgehen

→ von Platz 3 aus erste Schritte gehen → • Erleben jetzt? • Unterschiede? • Was noch?  
→ kreativ mit auftauchenden Hindernissen umgehen → danken und das 'Gute darin' entdecken → wieder auf den 'Leitstern' ausrichten und die Qualität noch einmal spüren.

#### Abschließen und integrieren

→ wieder auf Platz 3 gehen → kurz: Was hast du erlebt? • Was hat dich vielleicht überrascht? • Was ist dir jetzt wichtig?  
dann: → Wozu willst du dich vielleicht committen? • Willst du eventuell eine neurosystemisch aktivierende "Problem-Lösungs-Gymnastik" entwickeln/ausprobieren? • Welches "kleine Experiment für den Alltag" willst du möglicherweise daraus ableiten

# Das 5-Schritte-Experiment

## ACTiv in Bewegung kommen



### AUSFÜHRLICHE ANLEITUNG

Als **Experimentierende\_r**: Lass dich ein auf diese Forschungsreise ... erlebe, erkunde und experimentiere ... hier gibt es kein Richtig oder Falsch ... **wahr ist, was du erlebst** ... das allein zählt.

Als **Begleiter\_in**: Lass deine\_n Partner\_in experimentieren ... sprich nicht-wertend freundlich ... lade ein und biete an ... nimm eine nicht-wissend neugierige und nicht-therapeutisch menschliche **Haltung eines\_r 'wohlwollenden Gefährten\_in'** ein.

Schaut, dass ihr euch beide **'sicher genug'** fühlen könnt ... vereinbart wer in welcher Rolle beginnt ... und legt los.

### Vorbereitung:

**Finde eine freie Fläche**, wo du vier unterschiedliche Plätze einnehmen kannst

**Wähle einen 'mittel schwierigen' Gedanken, mit dem du experimentieren willst.** Vielleicht mit: Ich bin ... | Er/Sie ist ... | Ich/Er/Sie sollte/muss ... | Ich darf nicht ... | Er/Sie hätte nicht ... ?

### Schritt 1: Wirkung von Gedanken erkunden

**Stell dich auf den ersten Platz und geh mit dem Gedanken in Kontakt** ... verbinde dich mit ihm ... möchtest du ihn vielleicht aussprechen?

**Mögliche Erkundungs-/Forschungsfragen:**

- "Was erlebst du gerade? ... Wo spürst du das im Körper? ... Wie fühlt sich das an?"
- "Wenn dein Körper diesen Gedanken ausdrücken sollte, wie würde das vielleicht aussehen?"
- "Welcher Handlungsdrang/-impuls taucht auf? Was würdest du von hier aus tun wollen?"
- "Was passiert noch ... in dir?"

Lass dir Zeit ... als Experimentierende\_r bestimmst du das Tempo ... vertrau deinem Organismus.

**Geh jetzt mal einen Schritt weg von Platz 1** ... jetzt hast du etwas Abstand ... bemerkst du den Unterschied hier ... zu den Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen dort?

### Schritt 2: Das 'Gegenteil' erleben

**Finde jetzt ein stimmiges Gegenteil** ... probiere mal die wörtliche Umkehrung des ursprünglichen Gedanken ... stimmt das? ... Gibt es andere Worte, es vielleicht besser treffen?

**Stell dich jetzt auf den zweiten Platz ... geh in Kontakt mit dem 'gegenteiligen' Gedanken** ... verbinde dich mit ihm ... möchtest du ihn vielleicht aussprechen?

- Erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

**Hinweis:** Wenn es schwierig ist, das stimmige Gegenteil zu finden, kann es manchmal helfen, unterschiedliche Varianten zu 'testen'.

# Das 5-Schritte-Experiment

## ACTiv in Bewegung kommen



### Schritt 3: Mit Abstand beobachten

**Gehe jetzt auf den dritten Platz.** "Hier stehend ... und Platz 1 und 2 im Blick habend ... was erlebst du jetzt hier?"

→ weiter erkunden u. forschen wie oben • Erleben jetzt? • Unterschiede? • Was noch?

***Hinweis:** Falls hier die Gedanken und/oder Gefühle von Platz 1 oder 2 wieder deutlich lebendig werden, geht noch einmal zu den beiden Plätzen ... erkundet die Unterschiede ... lässt dann die 'Gedanken' dort ... kehrt anschließend zu Platz 3 zurück ... und erkundet noch einmal das Beobachten.*

### Schritt 4: Einen Leitstern wählen

Auf Platz 3 stehend: "**Hebe jetzt den Blick** ... lass ihn in die Ferne schweifen ... Wände sind im Moment kein Hindernis für deinen Blick ... **stell dir vor, wie in der Ferne etwas Wertvolles auftaucht** ... wie auch immer sich das zeigt ... finde etwas, dessen Anblick deinen **Körper lebendig** werden lässt ... etwas, das dich **aufleben** lässt!"

**Mögliche Erkundungs-/Forschungsfragen:**

→ "Was siehst du? ... Was taucht drum herum ... oder innen drin ... vielleicht noch auf?"

→ "Was bedeutet das für dich?"

→ "Für welchen Wert, welche Eigenschaft oder Qualität steht das?"

Geh jetzt in die Zukunft ... auf den vierten Platz ... "An welchem Zeitpunkt bist du jetzt ungefähr?"

**Stell dir vor, du würdest jetzt** (zukünftiges Datum) **hier diese Qualität intensiv leben ...**

→ "Wie würde sich das jetzt hier in deinem Körper anfühlen?"

→ "Wie würde dein Körper diese Qualität ausdrücken? ... mit welcher Haltung?"

→ "Spürst du einen Handlungsdrang/-impuls?"

"Wenn du jetzt zu dir dort (auf Platz 3 zeigen) im (Monat + Jahr) schaust ... **welchen nächsten** ... vielleicht auch kleinen ... **Schritt könnte sie/er** hier her in diese Richtung **machen?** Welche konkrete, machbare und beobachtbare Handlung könnte er/sie dort vielleicht mal **ausprobieren?**"

Jetzt stell dir vor, sie/er würde munter starten ... und, wie das Menschen so passiert, würde er/sie **unterwegs** auch mal **scheitern** ... Welche **freundlichen Worte** hättest du für sie/ihn? ... Was fühlst du in seine/ihre Richtung? ... Welche **ermutigende Geste** taucht in dir auf? ... magst du das mal zu ihr/ihm hin **ausdrücken?**

### Schritt 5: Aufbrechen und mit Hindernissen umgehen

Geh jetzt zurück auf Platz 3 ... "Wenn du hier jetzt die **Vorschläge und Ermutigungen** aus der Zukunft hörst ... wie landen sie bei dir? ... **was erlebst du dabei?**"

Passt die vorgeschlagene Handlung/der Schritt? WENN JA: bist du bereit, diesen Schritt zu machen ... symbolisch ... jetzt und hier? ... dann mach mal den Schritt.

WENN NEIN: Welcher andere, vielleicht kleinere Schritt passt besser? ... kannst du den machen?"

# Das 5-Schritte-Experiment

## ACTiv in Bewegung kommen



→ erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

"**Wie könnten weitere Schritte aussehen?**" ... probier noch einen aus ... → erkunden wie oben

"Und es ist normal und menschlich, dass unterwegs auch mal ein Hindernis auftaucht ... **Welches Hindernis könnte dir vielleicht begegnen?** ... Wie groß ist es ungefähr?"

Zeige die Größe mit deiner Hand ... finde einen Gegenstand, als Symbol ... oder sei du selbst das Hindernis ... Spielen ist erlaubt.

"**Wie könntest du diesem Hindernis begegnen, falls es auftaucht? ... Was könntest du tun?**"

Lasse Zeit und Raum für kreative Ideen ... bewerte Ideen und Einfälle nicht ... frage nur was dein\_e Partner\_in konkret tun würde ... lass sie/ihn dann mit dem Hindernis 'umgehen' ... und bitte ihn/sie danach wieder in die 'wertvolle' Richtung zu schauen

"**Jetzt hier stehend ... was erlebst du?**"

→ erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

"Jetzt dreh dich bitte noch einmal zu dem Hindernis um und probiere mal, **DANKE** zu **sagen?** ... **Wofür** könntest du dich **bedankt** haben? ... Was fällt dir ein?"

"Jetzt dreh dich **noch einmal** in die '**wertvolle Richtung**' ... und verbinde dich noch einmal mit der Qualität?"

→ erkunden wie oben • Erleben jetzt? • Körperausdruck? • Handlungsimpuls? • Was noch?

"Und bist du bereit, jetzt zum Ende zu kommen?"

## Abschließen und integrieren

Wieder auf Platz 3 gehen → kurz besprechen: • Was hast du erlebt? • Was hat dich vielleicht überrascht? • Was ist dir jetzt wichtig?

dann: → Wozu willst du dich vielleicht committen (wählen/entschließen)? • Willst du eventuell eine neurosystemisch aktivierende "Vorher-Nachher-Gymnastik" entwickeln/ausprobieren?

• Welches "kleine Experiment für den Alltag" willst du möglicherweise daraus ableiten

## Rollen tauschen

Macht vielleicht eine kurze Pause → tauscht dann die Rollen → und nachdem ihr beide das Experiment gemacht habt, spricht beide kurz zu den Fragen: • Wie hast du die Begleitung erlebt? • Wofür willst du dich vielleicht bedanken? → und kommt danach zurück in die Runde.

*Info für ACT-Interessierte: Die Farben der einzelnen Schritte korrespondieren mit den Farben der 6 ACT-Kernfähigkeiten in der Präsentation zu ACT & Co. So kann diese Übung auch das Lernen von ACT unterstützen.*