

Arbeitsblatt 11

Vierfelderübung als Circumplexmodell

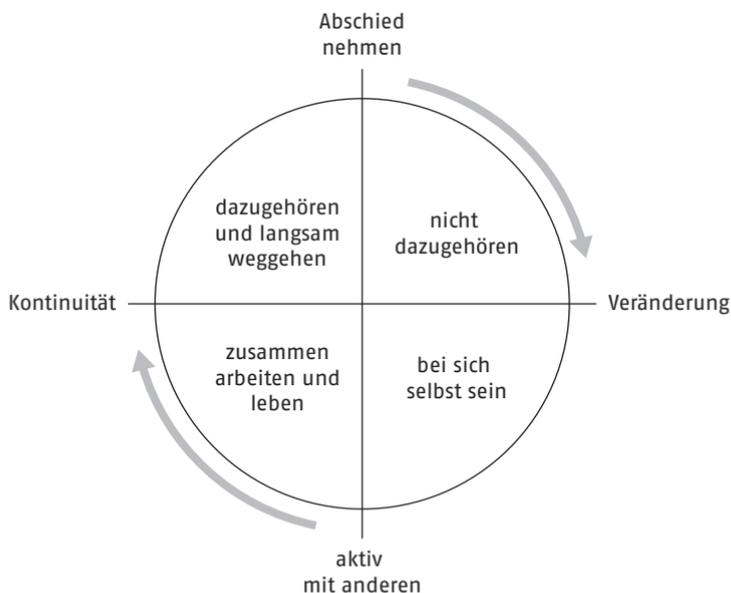


Abb. 4 Circumplexmodell

Ablauf der Übung

- Ziel: Durchschreiten der vier Felder im Uhrzeigersinn.
Synonym: vier Jahreszeiten.
- Beginn in einem beliebigen Feld, Beschreibung der Affinität zum Startquadranten.
- Beim Durchschreiten der Quadranten teilt jeder Teilnehmer seine Erfahrungen und Ressourcen mit, die er mit dem Thema des jeweiligen Feldes verknüpft, in dem er sich befindet.
- Jeder Teilnehmer hält sich mit beiden Füßen immer nur in einem Feld auf.
- Alle Teilnehmer kommen am Ende wieder in ihrem Startquadranten an.
- Abschluss: Was habe ich erlebt, was war neu für mich?
Was löst die Übung bei mir aus?