

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

### 118 Aandacht voor gevoel

Doelstelling: Introspectie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Geleide fantasie

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 20 minuten

---

#### Instructie

- Ieder groepslid zoekt een eigen plek in de ruimte, gaat zitten en concentreert zich op een gevoel. (We nemen als voorbeeld boosheid.)
- Ga voor jezelf na op welke manier (of manieren) je met boosheid omgaat.
- Wat zijn je favoriete kanalen en gewoonten daarvoor? Uit je je agressieve energie of onderdruk je die? Ben je direct of juist indirect?
- Wat is je houding ten opzichte van je eigen boosheid? Ben je er bang voor, vind je het iets minderwaardigs, geniet je ervan, doe je er iets nuttigs mee?
- Of misschien heb je er helemaal geen ervaring mee?
- Kun je misschien bijzondere patronen ontdekken in hoe je met boosheid omgaat?
- Zijn er bepaalde situaties of mensen die boosheid bij je oproepen?'
- Enzovoort.
- Hierna ervaringen kort uitwisselen in tweetallen.

#### Opmerking

In plaats van boosheid kunnen ook andere gevoelens verkend worden door middel van dergelijke bezinningsvragen, zoals verdriet, blijdschap en angst.