

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

35 De roze olifant

Doelstelling: Communiceren, Introspectie, Starten

Proces: I / Ex / Mat+

Werkvorm: Verbaal

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 1 minuten

Instructie

- Dit is een kort experiment, waarbij de begeleider de groepsleden iets vraagt.
- Dit gaat als volgt:
 - 'Ik wil jullie zo direct vragen om vijftien seconden ergens niet aan te denken, en om te kijken wat er dan gebeurt.
 - Als ik straks een teken geef, wil ik dat jullie vijftien seconden niet aan een roze olifant denken.
 - Dus vijftien seconden niet aan een roze olifant denken. Vanaf nu!... (vijf seconden stilte).
 - Niet aan een roze olifant denken... (vijf seconden stilte).
 - En nu nog vijf seconden daar niet aan denken... (vijf seconden stilte).
 - Het is tijd.'

Opmerking

De herhaling van het 'niet denken aan de olifant' komt misschien wat overdreven over. Het is echter wel essentieel voor het experiment.