

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

131 De levenslijn

Doelstelling: Zelfexpressie

Proces: I / In / Mat+

Werkvorm: Tekenend

Groepsgrootte: maximaal 12

Tijdsduur: 30 à 45 minuten

Benodigdheden

Pennen en papier.

Instructie

- 'Je zoekt een rustig plekje in de ruimte.
- Op een vel papier teken je een rechte lijn: de nullijn. Helemaal links schrijf je je geboortjaar, helemaal rechts het huidige jaar.
- Geef vervolgens door middel van een lijn aan in welke periodes van je leven je je gelukkig en in welke periodes van je leven je je ongelukkig hebt gevoeld. De nullijn staat voor noch heel gelukkig, noch heel ongelukkig.
- Schrijf vervolgens bij de zo ontstane grafiek welke gebeurtenissen op welke tijdstippen zo bepalend zijn geweest in je leven.'
- Nabespreken in tweetallen.

Varianten

- De grafiek kan ook getekend worden op grote vellen papier. Als iedereen klaar is, kan een kleine 'expositie' gehouden worden, waarbij iedereen een toelichting kan geven op de eigen tekening. In dat geval duurt de oefening langer dan dertig minuten.
- Het is ook mogelijk de deelnemers een voorspelling te laten doen over (een deel van) de toekomst. De grafiek stopt dan niet bij het heden, maar loopt nog enige tijd door.

Opmerking

Deze oefening komt het best tot zijn recht met een redelijk intensieve nabespreking. Hetzij in de volledige groep, hetzij in tweetallen. Geef in dat geval ongeveer dertig minuten bespreektijd.