

## Meditation „Bühne der Gefühle“

Du sitzt in einem Theater und blickst auf die Bühne.  
Stell es Dir genau vor. Nacheinander betreten nun die Gefühle die Bühne.  
Zuerst kotbetritt der Zweifel die Bühne ...

### Fragen dazu

- Wie sieht .... aus?
- Welche Haltung ...?
- Wo auf der Bühne steht ...?
- Was tut ...?
- Wie groß ist ...?
- Wie verhält sich ... zu ...?
- Wie schauen die Gefühle aufeinander?

Zweifel  
Vertrauen  
Angst  
Sicherheit  
Wut  
Traurigkeit  
Freude  
Neid  
Scham  
Schuld  
Würde  
Kraft

Jetzt entdeckst Du hinten in der letzten Zuschauerreihe die Liebe.  
Du holst sie auf die Bühne.  
Was verändert sich?  
Geh jetzt zu dem für Dich im Moment interessantesten Gefühl. Welches ist es?  
Was hat es für eine Botschaft für Dich?

20. Min. Meditation, 20 Min. Austausch im Plenum