

## Selbstbeobachtung



Auf mich selbst achten können, wenn ich mit jemand anderem in Bewegung bin ist eine große Herausforderung. Meine Unterstützung (Handling) anpassen können, anstatt durchzuziehen (Hau – Ruck) hat eine hohe Bedeutung in der Unterstützung von Menschen bei der Entwicklung ihrer Bewegungskompetenz. Wir werden hier diese Selbstbeobachtung vertiefen.

### Aktivitäten mit PartnerIN – weniger „Problem - Praxisbeispiele“ – es geht um mich selbst !

- Warten auf die Reaktion des Anderen  
→ Woran/Wie merke ich die Reaktion der PartnerIn in der Bewegung?
- Was ist meine größte Herausforderung in der Interaktion?

### Tauscht die Rollen und macht Euch Notizen – beschreibt Eure Erfahrungen

Suche Dir dann eine neue PartnerIN und tauscht Euch über Eure Notizen in Bewegungserfahrung aus

