

Übung "Halten und Berührungen einladen"

Die Übung besteht aus 4 Phasen.

In Phase 1 und 2 geht es ums Halten und in Phase 3 und 4 um Berührungen.

In den Phasen 1 bis 3 dauern das Halten und die Berührungen ca. 30-60 Sekunden.

In Phase 4 kann die Zeit auf mehrere Minuten verlängert werden.

Phase 1 => Gebende Person bietet ein HALTEN an

1. Gebende Person fragt "*Darf ich Deine ??? (z.B. Hand) halten.*"
2. Empfangende Person antwortet mit "*Ja*" oder "*Nein*"
3. Gebende Person bedankt mit einem "*DANKE*"

Das Danke wird auch bei einem Nein gesagt, als Wertschätzung für die authentische Antwort.

4. Gebende Person schenkt das HALTEN

Bei einem JA schenkt die gebende Person das Halten ca. 30 bis 60 Sekunden und löst dann wieder die Hand. Nach ca. 15 Sekunden Nachspürzeit beginnt es wieder mit Schritt 1.

Bei einem NEIN wartet die gebende Person ca. 15 Sekunden und beginnt dann wieder zu Schritte 1.

Phase 2 => Empfangende Person wünscht sich ein HALTEN

1. Empfangende Person wünscht sich ein Halten "*Magst Du mich ... (z.B. Hand) halten.*"
2. Gebende Person antwortet mit "*Ja*" oder "*Nein*"
3. Empfangende Person bedankt sich mit einem "*DANKE*"

Das Danke wird auch bei einem Nein gesagt, als Wertschätzung für die authentische Antwort.

4. Gebende Person schenkt das HALTEN

Bei einem JA schenkt die gebende Person das Halten ca. 30 bis 60 Sekunden und löst dann wieder die Hand. Nach ca. 15 Sekunden Nachspürzeit beginnt es wieder mit Schritt 1.

Bei einem NEIN wartet die gebende Person ca. 15 Sekunden und beginnt dann wieder zu Schritte 1.

Phase 3 => Gebende Person bietet eine BERÜHRUNG an

1. Gebende Person fragt "*Darf ich Deine ??? (z.B. Hand) berühren.*"
2. Empfangende Person antwortet mit "*Ja*" oder "*Nein*"
3. Gebende Person bedankt mit einem "*DANKE*"

Das Danke wird auch bei einem Nein gesagt, als Wertschätzung für die authentische Antwort.

4. Gebende Person schenkt die BERÜHRUNG

Bei einem JA schenkt die gebende Person die Berührung ca. 30 bis 60 Sekunden und löst dann wieder die Hand. Nach ca. 15 Sekunden Nachspürzeit beginnt es wieder mit Schritt 1.

Bei einem NEIN wartet die gebende Person ca. 15 Sekunden und beginnt dann wieder zu Schritte 1.

Phase 4 => Empfangende Person wünscht sich eine BERÜHRUNG

1. Empfangende Person wünscht sich eine BERÜHRUNG "*Magst Du mich ... (z.B. Hand) berühren.*"
2. Gebende Person antwortet mit "*Ja*" oder "*Nein*"
3. Empfangende Person bedankt sich mit einem "*DANKE*"

Das Danke wird auch bei einem Nein gesagt, als Wertschätzung für die authentische Antwort.

4. Gebende Person schenkt die BERÜHRUNG

Bei einem JA schenkt die gebende Person die Berührung ca. 1 bis 3 Minuten und löst dann wieder die Hand. Nach ca. 15 Sekunden Nachspürzeit beginnt es wieder mit Schritt 1.

Bei einem NEIN wartet die gebende Person ca. 15 Sekunden und beginnt dann wieder zu Schritte 1.