

## Übung 12

## Der Schlüssel zu meinem Herzen - Vertrauensbildung und -stärkung

### *Rahmenbedingungen*

<b>Dauer</b>	ca. 30 Minuten (abhängig von der Gruppengröße)
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
<b>Raum</b>	ein normal großer Raum mit Stuhlkreis
<b>Material</b>	die Schlüsselbunde der Teilnehmenden

### *Inhalte*

<b>Zielsetzung</b>	Die Teilnehmenden sollen sich an etwas Stärkendes, Positives erinnern bzw. sich dessen bewusst werden, aber auch miteinander in bewussteren Kontakt kommen.
--------------------	---

### *Beschreibung*



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden gebeten, ihr Schlüsselbund herauszunehmen und den Schlüssel zu benennen, der ihnen am wichtigsten ist. Wenn möglich, erzählen alle Teilnehmenden, welcher es ist und welche Geschichte mit diesem Schlüssel verbunden ist.

Wenn sie keinen Schlüssel dabei haben, können sie ihre Schlüsselgeschichte auch ohne ihn erzählen. Besser ist es jedoch, den Schlüssel in Händen zu haben, weil die visuelle und die taktile Sinnesebene dadurch einbezogen ist.