

# Mein Tag

*Übung zur Förderung der Konzentration und zur Wiederholung der Seminarinhalte*

## Voraussetzungen

TN-Zahl: Es können beliebig viele TeilnehmerInnen mitmachen – eine gerade Anzahl ist von Vorteil

Vorbereitungszeit: -

benötigte Materialien: -

Dauer: 10-15 min.

## Beschreibung

Die TeilnehmerInnen setzen sich paarweise zusammen. EineR beginnt damit, den (bisherigen) Tag revuepassieren zu lassen – und zwar rückwärts, ausgehend von der augenblicklichen Situation. Bei einem definierten Zeitpunkt angekommen (z.B. Mittagspause oder zwei Einheiten zuvor, etc.) wird gewechselt und die zweite Person erzählt weiter. Das erzählte darf dabei – je nach Bedarf – ruhig detailliert sein und auch persönliche Eindrücke und Gefühlslagen der erzählenden Person beinhalten.

### **Die Übung vereint zwei Vorteile:**

- 1) Die Inhalte des Tages werden noch einmal wiederholt und somit gefestigt.
- 2) Diese Übung verlangt von den TeilnehmerInnen, dass sie sich konzentrieren und fokussieren und kann somit auch als Vorbereitung auf eine intensive Einheit genutzt werden.