

Modul 2: Beziehung gestalten

Description

Modul 2 â Beziehung gestalten

BeziehungsqualitÃ¤t erkennen, Vertrauen stÃ¤rken, Kommunikation praktisch Ã¼ben.

Lernziele & Kurzablauf

- Merkmale gelungener Beziehungen benennen
- KommunikationsâTools anwenden
- Vertrauen fÃ¶rdern durch kleine Interventionen

Kurzablauf (90 Min)

1. Intro & Erwartungen (10 Min)
2. Input: Merkmale gelungener Beziehungen (15 Min)
3. Ãbung: Fragebogen & Partnerfeedback (25 Min)
4. BBAâStarter + Praxis (20 Min)
5. Transfer & Abschluss (20 Min)

BodyânBrain & Lachyogaâlmpulse

- Augenbrauenmassage â 20 s
- Sauerstoffpumpe â 30 s
- LachyogaâMini â 30â60 s bewusstes Lachen

Kurzphase vor Austausch einbauen â reguliert Stimmung und fÃ¶rdert Offenheit.

Arbeitsblatt: Modul 2 â Beziehung gestalten

Arbeitsblatt Fragen

1. Warum sind Beziehungen (z. B. Familie, Schule, Beruf) wichtig?

2. Was ist eine gelungene Beziehung? (Denke an eine, in der du dich wohlfühlst.)

3. Was ist eine schwierige Beziehung? (Denke an eine, in der du dich nicht wohlfühlst.)

4. Was kann ich tun, damit eine Beziehung gelingt?

5. Was kann ich tun, wenn eine Beziehung schwierig ist?

6. Warum ist Gewalt keine Lösung? (körperlich, seelisch, sexualisiert, online)

7. Warum sind Respekt und Vertrauen wichtig?

8. Warum ist es wichtig, über Gefühle zu sprechen?

9. Warum ist es wichtig, sich selbst zu kennen und zu schätzen?

Kopieren (Alle Antworten)

Herunterladen (Alle Antworten)

Hinweis: Exporte werden lokal erzeugt; keine Daten werden an den Server geschickt.

Schnellzugriff

Zur Angebotsseite

Drucken: BrowserâDruck nutzen; Panels sind sichtbar.

Trainerin

Anja

Fokus: Beziehung, Traumaâsensible Praxis und Bewegungsintegration.

Mehr Ã¼ber Anja

Date Created

12. Oktober 2025

Author

anjajolk