



## *Weibliche Stärke*

- Begeben Sie sich in Ihrer Vorstellung in eine Landschaft, die Ihnen gefällt. Dort begegnet Ihnen ein Tier, eventuell auch ein Muttertier mit Jungen. Es nimmt Sie nicht wahr, so dass Sie es gut beobachten können. Um welches Tier handelt es sich? Was tut es?
- Schreiben Sie nun die Eigenschaften des Tieres auf, auch die, die das Tier im Umgang mit seinen Jungen und eventuellen Gefahren in seinem Lebensraum an den Tag legt:

---

---

---

- Welche der Eigenschaften kennen Sie von sich selbst? Unterstreichen Sie sie und nehmen Sie diese Gaben der Natur als Geschenk an!

## *Labyrinth der Widerstände*

- In der folgenden Übung nehmen Sie den „worst case“ vorweg. Überlegen Sie, was Ihnen im schlimmsten Fall alles an Widerständen auf dem Weg zur Verwirklichung Ihrer Aufgabe begegnen könnte.
- Nehmen Sie dazu ein großes Blatt Papier (mind. A3) zur Hand beginnen Sie in einer Ecke Ihren Weg zu zeichnen. Zeichnen Sie dann den ersten Widerstand ein, z.B. in Form einer Straßensperre, eines Felsens oder – wenn Sie zeichnerisch begabt sind – eines Drachens ein und benennen Sie ihn mit einem Stichwort.
- Zeichnen Sie nun Ihren Weg weiter, der in irgendeiner Form diesen Widerstand umgeht. Zeichnen Sie den nächsten Widerstand ein, umgehen Sie ihn wieder, auch wenn Sie jetzt noch gar nicht wissen wie. So bildet sich nach und nach eine Art Labyrinth auf Ihrem Blatt.
- Nun nehmen Sie das Tier mit dazu, mit dem Sie sich in der vorangegangenen Visualisierungsübung identifiziert haben.
- Zeichnen Sie dieses Tier (so gut Sie können) an den Anfang Ihres Wegs. Gehen/rennen/fliegen/o.ä. Sie Ihren Weg nun mit dem Tier noch einmal in Gedanken ab.
- Welche Strategien zeigt das Tier, wenn es an ein Hindernis oder Widerstand kommt? Knurrt es, springt es, beißt es, gräbt es einen Tunnel oder was tut es, um das Hindernis zu überwinden? Was macht das Tier?

---

---

- Übertragen Sie diese Strategie auf Ihre Handlungsmöglichkeiten, indem Sie sie interpretieren. Vielleicht erfahren Sie damit erste Hinweise, wie Sie den Widerständen auf Ihrem Weg begegnen können. Bsp. Knurren: sich nicht von der Meinung anderer aus der Bahn werfen lassen... Springen: Anlauf nehmen und – durch... Beißen: Nicht locker lassen, bis eine Lösung gefunden ist oder das Ziel beim Gegenüber erreicht ist... Tunnel graben: im Verborgenen nach alternativen Wegen suchen...

Mögliche Interpretation der „tierischen“ Handlung:

---

---

---