



## Stop!

**Ziel** Selbstreflexion: persönlicher Freiraum, sich Grenzen bewusst werden

**Dauer** 5-10 Min.

**TeilnehmerInnenzahl** 2-10

**Schwierigkeit** leicht

**Rahmenbedingungen** Zeit für anschließende Diskussion einplanen

**Material** -

### Vorbereitung

-

### Beschreibung

Die TeilnehmerInnen formen Zweierteams und stellen sich in einigem Abstand zueinander auf. Einer von beiden Partnern steht still, während der andere immer näher an ihn herankommt. Wenn der Herantretende die „Komfortzone“ des Stehenden betritt, soll dieser laut „STOP“ rufen und seine Hand heben. Anschließend solltest du den TeilnehmerInnen Zeit dafür geben, über ihre persönlichen Freiräume zu diskutieren, wie nah sie sich eigentlich kommen konnten und ab wann sich das unangenehm anfühlte.

**Quelle** Henk Göbel, HILFE-FÜR-JUNGS e.V. Berliner Jungs

**Link** <http://peerbox.at/?p=179>