

Anwendungsideen

GRUPPENPROZESSE RAHMEN

Die Emotionswelt kann Gruppenprozesse zu Beginn oder zum Abschluss strukturieren und emotional rahmen. Durch das Platzieren der Glassteine entstehen verdichtete Bilder gemeinsamer Stimmungslagen, ohne dass lange Befindlichkeitsrunden notwendig werden.

Mögliche Impulse:

- Wo würdest Du Deinen Glasstein heute platzieren?
- Welche Regionen sind heute besonders präsent – und welche fehlen vielleicht?
- Hat sich die Region, in der Du Dich verortest, im Laufe unseres Prozesses verändert?

IST-ZUSTÄNDE REFRAMEN

Innere Zustände werden häufig vorschnell bewertet. Die metaphorische Landschaft der Emotionswelt kann dabei helfen, vertraute Erlebensweisen neu zu betrachten und alternative Bedeutungen zu entdecken.

Mögliche Impulse:

- Vielleicht bietet der unklare Untergrund gerade auch eine Orientierungspause und Entlastung?
- Vielleicht liegt im ungewissen Geröll ein verborgener Schatz, der zunächst leicht übersehen wird?
- Vielleicht braucht es bei der aufbrausenden Gischt gar keine Windstille, sondern wetterfeste Kleidung?

INNERE VIELFALT SICHTBAR MACHEN

Menschen erleben häufig mehrere innere Zustände gleichzeitig. Die Emotionswelt kann dabei unterstützen, die innere Vielfalt wahrzunehmen, einzuordnen und in ihrer Gleichzeitigkeit anzunehmen. Gerade das Nebeneinander von herausfordernden und angenehmen Regionen eröffnet dabei neue Zugänge zum eigenen Erleben.

Mögliche Impulse:

- Wenn Deine aktuellen inneren Zustände Orte in der Emotionswelt wären – wo würden Deine Glassteine liegen?
- Welche Bereiche stehen miteinander in Verbindung?
- Welche Region bekommt bisher vielleicht zu wenig Aufmerksamkeit?

LÖSUNGEN FINDEN

Die Emotionswelt kann dabei unterstützen, konkrete Handlungsmöglichkeiten, hilfreiche Ressourcen und neue Zielrichtungen sichtbar zu machen. Durch die metaphorische Landschaft lassen sich Möglichkeiten nächster Schritte und Entwicklungsspielräume erarbeiten.

Mögliche Impulse:

- Welche Region könnte Dir momentan als sicherer Zwischenort dienen?
- Was bräuchte es, damit ein erster Schritt aus der »nervenaufreibenden Schlucht« heraus möglich wird?
- Was bräuchtest Du, damit sich die aktuelle Region ein wenig sicherer oder angenehmer anfühlt?

ZIRKULÄRE PERSPEKTIVEN ERÖFFNEN

Die Emotionswelt kann dabei unterstützen, unterschiedliche Sichtweisen innerhalb eines Systems sichtbar und besprechbar zu machen. Durch die metaphorische Darstellung fällt es häufig leichter, sich in die Wahrnehmung anderer Personen hineinzuversetzen und Beziehungsmuster gemeinsam zu erkunden.

Mögliche Impulse:

- Wenn Du Deine:n Partner:in in der aktuellen Situation betrachtest – in welcher Region der Emotionswelt würdest Du sie:ihn gerade verorten?
- Welche Region beschreibt aus Deiner Sicht am ehesten die Stimmung innerhalb Eures Teams?
- Wenn die Familie gemeinsam auf die Emotionswelt schauen würde: Wer würde ganz alleine stehen – und wer hätte eine:n Verbündete:n?