

## Konfliktraum

Mag.<sup>a</sup> Kristina Zettl  
+43 664 4380707  
www.konfliktraum.at



### **1-2-3-Tipp: Reiz & Reaktion – das Zentrum**

Leg einmal eine Hand unmittelbar oberhalb deines Bauchnabels auf deinen Bauch. Das ist dein Zentrum. Menschen, die all ihre Bewegungen an ihr Zentrum koppeln, wirken kraftvoll, ausgerichtet und (selbst)sicher. Was das mit dem Training deiner Konfliktfähigkeit zu tun hat? Kraft, Ausrichtung und (Selbst)Sicherheit bilden eine tragfähige Basis im Falle eines Konfliktes. Und sie verlängern ganz von selber die Zeit zwischen Reiz und Reaktion.

Du glaubst das nicht? Dann mache doch ein Selbstexperiment und beobachte, was in dieser Zeit mit dir und deiner Wirkung auf andere passiert.

Stell dich breitbeinig hin, so dass deine Füße etwa schulterbreit auseinander sind und die Außenkanten parallel stehen. Lege zunächst deine Hände auf dein Zentrum. Verteile dein Gewicht gleichmäßig auf beide Füße, so dass du deine Fersen, die Außenkanten deiner Füße und die Fußballen gut spüren kannst. Stell dir vor, wie ein stabiles Dreieck entsteht, von dem deine Füße zwei Eckpunkte sind und dein Zentrum der dritte.

Jetzt tust du so, als wolltest du die Füße zueinander ziehen, ohne sie vom Boden abzuhaben. Stell dir vor, wie der Zug, der dadurch entsteht, deine Füße fest mit deinem Zentrum verbindet.

Nun streckst du deine Arme so in die Höhe, als wolltest du mit deinem Körper ein großes X formen. Recke die Fingerspitzen soweit du kannst in die Luft. Lasse die Arme in dieser Position und stell dir vor, wie eine starke Gummischnur deine Finger, Hände und Arme durch die Gelenke hindurch in Richtung deines Zentrums zieht. Unterstütze diese Vorstellung mit entsprechenden kleinen Bewegungen in deinen Gelenken Richtung Zentrum. Halte diese Position für 2-3 Minuten, dann entspanne dich. Wiederhole die Übung mehrfach.

Wenn du etwas Übung hast, kannst du diese Übung unauffällig an allen möglichen Orten machen. Du stellst dich nicht mehr in der X-Haltung auf, sondern beschränkst dich darauf, durch Anspannung deiner Extremitäten Richtung Zentrum Haltung aufzubauen.

Was beobachtest du an deinem Körper? Wie geht es dir mit der dir zur Verfügung stehenden Energie? Wie wirkst du auf andere?