KREATIVRAUM BECKER

PRAXIS FÜR KREATIVTHERAPIE

Modul Reflexionsbogen

Der haptische Anker

1. Der haptische Rückblick

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die physische Erfahrung nachklingen zu lassen.

- **Was haben Sie während der Übung gespürt?** (Beschreiben Sie kurz die Textur, den Widerstand oder die Temperatur Ihres Objekts/Materials):

- **Körper-Check:** Wie hat sich Ihr Anspannungslevel verändert?

  Skala von 1 = völlig gestresst bis 10 = tiefenentspannt/klar

  Vorher: Nachher:

---

2. Transfer in Ihren Business-Alltag

Die Brücke zwischen Kreativraum und Konferenzraum.

- **Welche Erkenntnis aus der Gestaltung lässt sich auf Ihre aktuelle Führungssituation übertragen?** (z. B. „Ich brauche klarere Grenzen“, „Druck muss raus“, „Fokus auf das Wesentliche“):

- **Kommunikations-Check:** Wie wird sich Ihr Auftreten oder Ihre Kommunikation im nächsten Gespräch durch diesen Impuls verändern?

- **Ihr „Anker“ für morgen:** Welches haptische Signal (oder welches Objekt) erinnert Sie im Büro an diese neue Klarheit?

---

3. Qualitäts-Check (Für mich & für Sie)

- **Mein wichtigster „Aha-Moment“ in dieser Einheit war:**

- **In welcher konkreten Situation werden Sie diese Technik nächste Woche anwenden?**