

Reflexionsbogen

Struktur im Chaos

1. Die Externalisierung

- Welche Gegenstände haben Sie gewählt und für welche Aufgaben standen sie?
 - Objekt 1: -> Aufgabe:
 - Objekt 2: -> Aufgabe:
 - Objekt 3: -> Aufgabe:
 - Objekt 4: -> Aufgabe:
 - Objekt 5: -> Aufgabe:
-

2. Haptisches Feedback

- Welcher Gegenstand hat sich haptisch am „dominanten“ angefühlt? Deckt sich das mit der mentalen Last, die diese Aufgabe verursacht hat?
 - Wie hat sich der Moment angefühlt, als Sie die anderen Objekte zur Seite geschoben haben, um Platz für die Hauptaufgabe zu machen?
-

3. Mentale Entlastung

- Konnten Sie eine Veränderung Ihres Stresspegels wahrnehmen, nachdem das Chaos auf dem Tisch sortiert war?

(Skala 1-10)

Vorher: | Nachher: