



## Grenzsetzungsübungen

**Aufstellung im Kreis mit ausreichend Radius. Provokateur geht auf MA zu:**

1. **„Stopp“ sagen**  
b. „Stopp“ ausdrücken mit unterschiedlichen Stimmlagen und Haltungen
2. **„Stopp“ Sagen + Abwehrhaltung mit den Händen nach vorne**  
b. möglichst ohne Körperkontakt
3. **„Stopp“ sagen + Abwehrhaltung + Ausweichen**  
b. nach hinten und zur Seite
4. **„Stopp“ sagen + Abwehrhaltung + Ausweichen + ablenken**  
b. nur die Energie mit den Armen vorbeilaufen lassen
5. **Blickkontakt + „Stopp“ sagen + Abwehrhaltung + Ausweichen + ablenken**
6. **Blickkontakt + „Stopp“ sagen + Abwehrhaltung + Ausweichen + ablenken**  
b. dabei Blickkontakt halten