



LEIDERSCHAP

Loslaten



Tijd
5-10 min



Deelnemers
Onbeperkt



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Loslaten • Zelfsturing • Grenzen aangeven

Uitvoering:

1. Zet in als het thema 'loslaten' ter sprake komt.
2. De groep staat in een cirkel.
3. Geef wie het thema noemde een gewicht (2 of 5 kg) en laat het gestrekt voor zich uit houden.
4. Start de stopwatch en voer ondertussen gewoon het gesprek.
5. Als het gewicht zakt: 'Is vasthouden of loslaten makkelijker?'

Tip:

Flessen water werken ook prima als gewicht. Zo wordt 'verkrampen door vasthouden' letterlijk voelbaar.

Varianten:

- Iedereen zet om de beurt een tijd neer
- Met spelelement: wie houdt het langst vol?
- Gewicht in beide handen



Materiaal:

Dumbbells 2 en 5 kg (of flessen water), stopwatch



Opstelling:

Cirkel



Nabespreking:

- Wat gebeurt er als je blijft vasthouden?
- Wat maakt loslaten moeilijk?
- Wat wil jij loslaten?



Veiligheid:

Laat het gewicht niet op voeten vallen.

