



DIGITALER RESONANZRAUM

Autopilot

Eine persönliche Erkundung von Momenten, in denen vieles schnell geschieht.

Dokumentationsbogen

Dieses Protokoll begleitet die persönliche Erkundung.

Der Bogen ist für deine eigenen Notizen bestimmt. Eine Rückgabe oder Übermittlung an den Resonanzraum ist nicht vorgesehen.

Nicht jedes Feld braucht einen Eintrag.

Ein Moment

Eine konkrete Situation, in der vieles schnell geschah.

Situation

Was war unmittelbar wahrnehmbar?

Was in mir auftauchte

Körper

Atem · Haltung · Bewegung · etwas anderes

Gedanke

Was in mir auftauchte

Gefühl

Impuls

Etwas anderes

Zwischen Wahrnehmung und Deutung

Du kannst dich hier auf deine eigene Situation oder auf das Unterrichtsbeispiel aus der Erkundung beziehen.

Was war beobachtbar?

War eine Deutung erkennbar?

Was blieb offen?

Spielraum

Die vertraute Antwort

Erinnerst du dich an eine Antwort oder Reaktion, die dir zunächst selbstverständlich erschien?

Weitere Möglichkeiten

Eine andere Möglichkeit muss nicht die bessere sein.

Vielleicht zeigt sich eine weitere Möglichkeit. Vielleicht bleibt die Frage offen.

Zwischen uns

Was war zwischen den Beteiligten wahrnehmbar?

Wie es weiterging

Was geschah danach?

Nachklang

Was jetzt da ist

Was hier festgehalten wurde, bleibt eine persönliche Momentaufnahme.