



Oefening lichamelijke afstand

Met deze oefening kun je in je lichaam voelen hoe het is om een grens aan te geven. Deze oefening doe je samen met iemand anders. Zorg ervoor dat je iemand kiest die je vertrouwt.

Ga tegenover elkaar staan en houd 6 meter afstand van elkaar. Vraag de ander steeds dichterbij te komen. Als je je ongemakkelijk voelt zeg je 'Stop' en blijven jullie zo staan.

Deze vragen helpen je om je waarschuwingssignalen te herkennen.

1. Wat voel je precies op het moment dat de ander te dichtbij komt?

Ik voel

2. Waar in je lichaam voel je je ongemakkelijk? Je buik? Borst? Hoofd?

3. Waar in je lichaam voel je je ongemakkelijk? Je buik? Borst? Hoofd?

Mijn waarschuwingssignalen zijn

4. Vraag de ander een stap achteruit te zetten. Hoe voel je je nu?

Ik voel mij nu

Deze oefening helpt je om weer in je lichaam te voelen hoe het is om in contact met de ander een grens aan te geven. En ook wat het met je doet als je op tijd 'stop' zegt. Daarmee geef je letterlijk je grens aan.

