

BALANCE-TIPP

RAUS AUS DER KOMFORTZONE



Permakultur-Prinzip: *Nutze Randzonen und schätze das Marginale**
**Nebensächliche*

Ziel dieses Tipps: Den Weg zu deinem Weg machen, nebensächlichen Dingen Beachtung schenken



So geht's:

- Den Weg brauchst du, um zu deinem Zielort zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Ziel, also bei dem Ort. Der Weg ist eher eine Nebensache und beiläufig. Den Schulweg legst du zurück, um zur Schule zu kommen. Wahrscheinlich erinnerst du dich eher an die Schule, als an den Weg. Doch hast du dich schon mal auf den Weg fokussiert? Was kannst du machen, dass dir der Weg, die Nebensache, in Erinnerung bleibt?
- Mach aus dem Weg DEINEN Weg. Nutze den Weg, um etwas zu machen, was dir guttut. Nehme dir für einen Tag oder eine Woche vor, den Weg für dich zu nutzen. Du musst nicht mit Kopfhörern in den Ohren und mit dem Blick aufs Handy den Weg zurücklegen, nur weil es alle anderen machen. Überlege dir, was dir auf dem Weg guttun würde und setze es um!

Varianten

- Jemanden anrufen (soziale Kontakte pflegen)
- Eine fremde Person ansprechen und fragen, wie es ihr geht
- Balancieren
- Lieengelassenen Abfall aufnehmen und in den nächsten Eimer werfen
- Ganz grosse Schritte machen, oder ganz kleine
- Auf der Treppe: immer einen Tritt auslassen



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

