

Tæl til 21

Formål:

Koncentration

Skabe ro

Skabe gruppefokus

Tid: 5 - 10 minutter

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 3 - 16

Beskrivelse:

Stil jer i en rundkreds. Kig alle mod midten af cirklen og se, om I kan samle jeres kollektive fokus dér.

I skal nu kollektivt tælle til 21. Det betyder, at I skal tælle på skift, men ikke i en bestemt rækkefølge. Man tæller bare, når man synes, der er plads til det. Du starter f.eks. med at sige "1". Hvem som helst kan nu sige "2".

Der er ingen regler for, hvor mange gange hver enkelt må tælle. Omvendt gælder det om at få alle med. Så stop øvelsen og start forfra, hvis det er de samme få, der tæller hele tiden.

Kun én må tælle ad gangen, så hvis to personer siger "3" samtidig, skal I starte forfra. Det er vigtigt, at denne regel håndhæves, da øvelsen ellers ikke har nogen pointe. Øvelsen lykkes bedst, hvis der ikke tælles meget hurtigt, men der kun tælles, når man kan "mærke", der er plads til én.

Bliv ved, indtil I har talt til 21, selvom det kan virke stressende. Det skal nok lykkes for jer. Pointen er netop, at projektet kun kan lykkes, hvis alle koncentrerer sig om at være i nuet og om hinanden. Bliver I ved, bliver I belønnet med følelsen af et fantastisk fælles fokus og en dyb tavs koncentration.

Fif:

Hvis I gerne vil gøre det endnu sværere og virkelig opleve magien ved at have et fælles fokus, kan I, når det er lykkedes at tælle til 21, indføre, at I samtidig skal gennem hele alfabetet. Det foregår ved, at du igangsætter både talrækken (ved at sige "1") og alfabetet (ved at sige "A"). Hvem som helst kan nu byde ind på at tælle videre eller fortsætte alfabetet. Hvis der er to, der siger et bogstav samtidigt, starter I forfra på alfabetet. Hvis to siger et tal samtidigt, starter I forfra på talrækken, men hvis der siges et tal samtidigt med et bogstav, starter I forfra på begge to.

I kan også øve jer over flere dage, indtil den er der. Men slut først, når I har den, ellers er det en underlig flad fornemmelse at være med til noget, der ikke lykkes.

