

Zur Erweiterung der persönlichen Fähigkeit „Raum zu nehmen“ empfehlen wir die folgende schauspielerische Übung:

## „Hier bin ich“

Stellen Sie sich bitte vor, Sie betreten einen Raum, in dem bereits mehrere Menschen versammelt sind. Sie werden sich diesen Menschen nun in zehn verschiedenen „Intensitäten“ vorstellen. Von Grad 1 (= der schüchterne Leisetreter, dem es hochgradig peinlich ist, von so vielen Menschen angesehen zu werden) bis zu Grad 10 (= der wirkungsvolle Selbstdarsteller, der jede Gelegenheit nutzt, sich in Szene zu setzen).

Nehmen Sie sich dabei auf Video auf oder machen Sie diese Übung vor dem Spiegel und beobachten Sie dabei, wie gut Ihnen die graduierte Darstellung gelingt.

Notieren Sie sich hier bitte, welche Grade Ihnen eher leicht fallen und ab welchen Graden auf- oder abwärts Sie eher Schwierigkeiten haben

gut gelingen mir \_\_\_\_\_

schwer fallen mir \_\_\_\_\_

Ihr konkretes Übungsfeld liegt in den Schwierigkeits-Graden.

Bitte üben Sie in regelmäßigen Abständen vor allem diese!