

Kuschel Party - Ampel der Berührungen

Wenn du jemand die Erlaubnis gegeben hast, dich zu berühren, können im weiteren Verlauf folgende Farben hilfreich sein, um der andern Person deine Gefühle, Empfindungen und dein Wohlbefinden mitzuteilen.

Hier die Bedeutung der Kuschel-Ampel:

GRÜN: Mache gerne mit dem weiter was du tust.
Du kannst es auch noch intensivieren.

GELB: Das was du tust ist okay, aber bitte intensiviere es nicht!
Mach etwas langsamer. Halte inne!

ROT: Höre mit dem auf, was du gerade tust und gehe für
einen Moment ganz aus der Berührung!
Danach können wir neu in die Begegnung starten!

SCHWARZ: Heute möchte ich von dir nicht mehr berührt werden.