

Informationen & Anleitung

Material-Set für die eigene Herstellung von Perlenbändern



Vielen Dank, dass Sie sich mit dem Perlenband zur Selbstreflexion beschäftigen möchten und ein Material-Set erworben haben, um für oder mit einer Gruppe die Bänder herzustellen und einzusetzen.

Mit dem Material-Set haben Sie das ausführliche **Booklet ‚Begreifen & Bedenken‘** erhalten, das neben ausführlichen Texten zu den Perlen auch Hintergrundinformationen und 20+2 Anregungen für den Einsatz in der Praxis enthält.

Ergänzend stehen zu Verfügung:

- **Kostenloses Faltblatt:** Kurzanleitung mit Impulsfragen (Zum Ausdrucken & Falten - Einstellung für randlosen Ausdruck wählen!) >> Download über die **kompreno**-Webseite
- **Booklet für Teilnehmende** mit Impulsen und freien Seiten für eigene Notizen und Gedanken >> Erhältlich im **kompreno**-Shop (€ 5,-)

Hinweise zur Herstellung eines Perlenbands

Die korrekte Reihenfolge der Perlen lässt sich der Grafik entnehmen; der mitgelieferte Drehverschluss wird i.d.R. links neben der Ich-Perle eingesetzt. Das Perlenband wird gemäß der Grafik im Uhrzeigersinn verwendet.

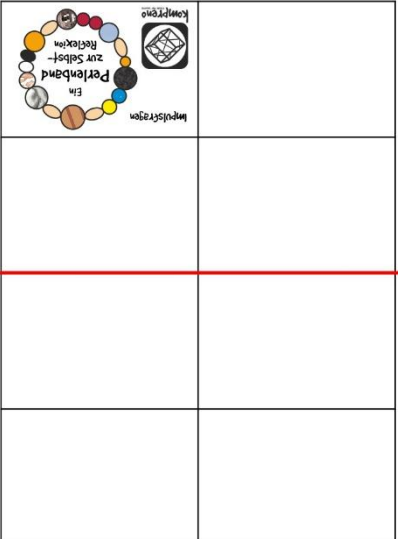
Für die Herstellung wird lediglich eine Schere benötigt. Gutes Licht ist hilfreich. Insbesondere zum Auffädeln der ‚Perle des Verlaufs‘ kann es hilfreich sein, die dehnbare Schnur in eine passende Nähnadel einzufädeln und damit die Schnur mittig durch die Perle zu führen.



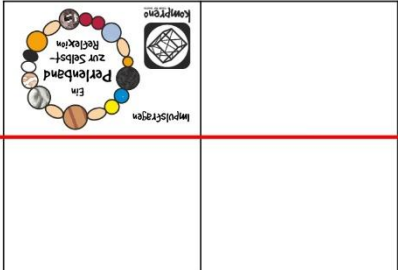
Arbeitsschritte

1. An das eine Ende der zugeschnittenen dehnbaren Schnur wird zunächst ein doppelter Knoten (Überhandknoten oder Acht-Knoten) geknüpft. Wichtig ist dabei, dass beide Knoten genau aufeinander sitzen, damit der nötige Knotendurchmesser entsteht, der verhindert, dass der Verschluss später von der Schnur gezogen werden kann. Der Knoten darf jedoch auch nicht zu dick sein, da sonst die beiden Verschlusshälften nicht mehr zusammengedreht werden können.
2. Sodann wird die eine Hälfte des Drehverschlusses auf die Schnur aufgefädelt. Die Gewindeseite muss dabei zum Knoten hin weisen. Gründlich prüfen, ob der Knoten wirklich sicher hält, bevor der überstehende Rest der Schnur vor dem Knoten bündig abgeschnitten wird. Wer ganz sicher gehen möchte, gibt noch einen Tropfen Sekundenkleber auf den Knoten und zieht ihn dann in die Hülse.
3. Nach und nach werden dann die Perlen gemäß der Übersicht auf der Vorderseite aufgefädelt. Wie bereits gesagt, sind dabei eine ruhige Hand und gute Lichtverhältnisse hilfreich; ggf. auch eine Nähnadel mit entsprechend großem Nadelöhr.
4. Sind alle Perlen am Platz wird zunächst die 2. Hälfte des Drehverschlusses aufgefädelt (Gewindeseite zum Ende der Schnur zeigend!). Anschließend wird das Band kräftig gedehnt, um dann – mit ein wenig Geduld & Fingerfertigkeit – einen weiteren 2-fachen Knoten an das Ende zu setzen, der die Verschlusschülse zuverlässig hält. Auch hier gilt: Wer ganz sicher gehen möchte, gibt noch einen Tropfen Sekundenkleber auf den Knoten.
5. Das Perlenband sollte nun gut zu schließen sein und in gedehntem Zustand über die Hand gestreift werden können.
6. Varianten sind denkbar, z.B. wenn Teilnehmende ungern ein Armband nutzen möchten. Dieses lässt sich als Ring auch an der Umhängetasche oder am Rucksack befestigen. Wird auf den Drehverschluss verzichtet und stattdessen ein kleiner Schlüsselring eingeknotet, lässt sich das Perlenband auch als Schnur nutzen. Ein stabiler Endknoten verhindert dann das Abrutschen der Perlen.

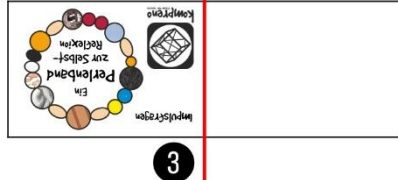
Faltanleitung für die ‚Kurzanleitung mit Impulsfragen‘:



1



2



3

Wer es ganz ‚ordentlich‘ haben möchte, faltet nach jedem Schritt das Blatt zunächst wieder auf und knickt dann alle einzelnen Linien erneut in die entgegengesetzte Richtung.