

Embodiment Übung

Wie fühlst du dich heute?
Wo spürst du die Gefühle in deinem Körper?

Machs dir bequem.

Lass dir Zeit zum Ankommen.

Atme ruhig.
Spüre deinen Atem.

Was nimmst du wahr in deinem Körper?

Blitzt etwas auf?

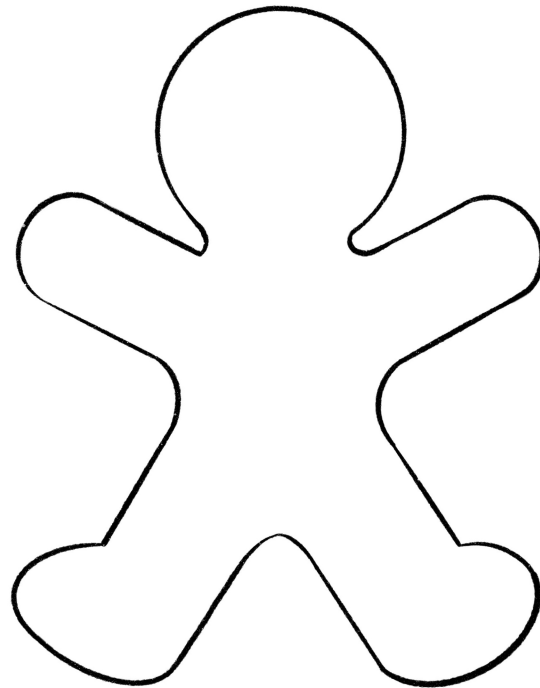
Wohlige Wärme/Kühle/Schweiss?
Kribbeln/Ziehen/Druck?
Weite/Enge/Klumpen?
Entspannung/Anspannung?
Herzklopfen?
Leichtigkeit /Schwere?

Wo im Körper nimmst du wahr?

Zeichne den Ort in der Figur ein.

Welche Emotion passt zu dem,
was du fühlst?

Das Emotionenrad kann dir helfen,
die Emotion zu benennen.



Was sagen deine Emotionen über das, was dir wichtig ist (Werte)?

Was sagen deinen Emotionen über das, was du brauchst (Bedürfnisse)?

Was ist deine Antwort darauf?