Mein Körpergefühl wahrnehmen

Wähle einen ruhigen Moment und bleib bei dem, was dir angenehm ist. Du kannst jede Frage überspringen oder die Übung jederzeit beenden.

Ein Beispiel

Meine Hände sind kühl. Ein warmer Becher fühlt sich gerade angenehm an.

01

Was nehme ich gerade wahr?

Beschreibe eine neutrale Beobachtung, etwa warme Hände oder den Kontakt deiner Füße mit dem Boden.

02

Was würde mir jetzt guttun?

Überlege, ob du etwas brauchst: eine andere Sitzposition, etwas Wärme, Ruhe oder Bewegung.

03

Woran kann ich mich morgen erinnern?

Finde einen kleinen Anlass zum Innehalten, etwa nach dem Aufstehen oder vor einer Pause.

Eine freundliche Geste für mich und meinen Körper

Wenn die Übung unangenehm wird, kannst du dich im Raum umschauen und sie für heute beenden.