

## Fragebogen zu Beginn des Trainings:

Willkommen zurück!

1. Was bedeutet Präsenz für dich?
2. Wann bist du in deinem Alltag besonders präsent?
3. Wann bist du in deinem Alltag gar nicht präsent?
4. Was genießt du an präsenten Momenten?
5. Wie fühlst du dich heute generell im Körper?
6. Wie geht es deiner Atmung heute  
(z.B. leicht/schwer/eng/weit/ich weiß es nicht)?
7. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
8. Hast du eine Empfindung im Körper, die unangenehm ist?  
Wenn ja, beschreibe sie kurz: Wo ist sie und wie fühlt sie sich an?
9. Wie ist deine Stimmung heute?
10. Wie ist deine Gedankenwelt heute  
(z.B. klar/ fokussiert/ durcheinander/gestresst/sorgenvoll...)?