

Power statt Aua!

Wie man mit unangenehmen Körperempfindungen umgeht und zurecht kommt.

Wohl.Fühl.Zeit

Fragebogen zu Beginn des Trainings:

1. Wie fühlst du dich heute generell im Körper?
2. Wie geht es deiner Atmung heute (z.B. leicht/schwer/eng/weit/ich spür es nicht/...)?
3. Gibt es einen Bereich im Körper, der sich besonders wohl fühlt?
4. Hast du eine Empfindung im Körper, die unangenehm ist? Wenn ja, beschreibe sie kurz: Wo ist sie und wie fühlt sie sich an?
5. Wie ist deine Stimmung heute?
6. Wie ist deine Gedankenwelt heute (z.B. klar/ fokussiert/ durcheinander/gestresst/sorgenvoll...)?
7. Im Training heute arbeiten wir mit einer unangenehmen Körperempfindung. Entscheide dich jetzt mit welcher du das machen möchtest.
8. Wie lange kennst du diese Empfindung, mit der du arbeiten wirst schon?
9. Wie sehr stört sie dich in deinem Leben? (0-10, 0=gar nicht, 10= extrem)