

Sorgen los werden.

Sorgen sind wie Nudeln: Man macht sich
Immer zuviele davon. Hier lernen wir,
einfach nur so viele zu machen, wie nötig.

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. Worüber machst du dir regelmäßig Sorgen?
4. Wann ist eine typische Zeit, in der du dir Sorgen machst?
(z.B nach dem Aufwachen, Sonntag Nachmittag...)
5. Was passiert in deinem Körper, wenn du dir Sorgen machst?
6. Wie viel Prozent deiner Energie von einem durchschnittlichen Tag
nehmen Sorgen in Anspruch?