

ARBEITSBLATT: ÜBUNGSPROTOKOLL



Wie war deine Stimmung? Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf? Welche Emotionen haben sich gezeigt? Wie hat sich dein Körper angefühlt? Notiere dir hier deine Erlebnisse, Empfindungen und/oder Irritationen. Formuliere deine Beobachtungen z.B. mit „Ich fühle mich ...“ / „Ich nehme wahr ...“ / „Da ist ...“

1. Übung: Das Kompliment (Vorstellungsrunde)

2. Übung: 3 tiefe Atemzüge / 3 bewußte Atemzüge

3. Übung: Labelling

4. Übung: Formale achtsame Konversation

ALEXANDRA GUDEREIT

+49 69 - 15613965 // alexandra@holistic-empowerment.com

WWW.HOLISTIC-EMPOWERMENT.COM