

## **Tagebuch der Körperempfindungen**

**Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit, um jeweils eine angenehme und eine anstrengende Situationen des Tages zu reflektieren und aufzuschreiben.**

Erinnern Sie sich an eine Situation am Tag, die Sie angestrengt hat, die schwierig war, oder in der Sie sich einfach gestresst gefühlt haben.

Lassen Sie die Situation nochmal vor Ihrem geistigen Auge entstehen spüren Sie nach, was Sie dabei empfunden haben:

- > Welche Körperempfindungen konnten Sie in diesem Augenblick wahrnehmen? Beschreiben Sie jede Körperempfindung ganz genau. Achten Sie auf Muskelanspannungen, auf Gefühle von Enge oder Weite, auf den Atem – war er eher flach oder tief, schnell oder langsam? Und achten Sie auch auf einzelne Signale der inneren Organe, wie Magen oder Herz.
- > Und welche Gefühle oder welche innere Stimmung haben Sie dabei gespürt?

Erinnern Sie sich dann an eine Situation des Tages, in der Sie sich wohl gefühlt haben, die angenehm war, wo Sie sich gefreut haben oder einfach ganz entspannt und gelöst waren. Lassen Sie auch diese Situation nochmal vor Ihrem geistigen Auge entstehen und spüren Sie nach, was Sie dabei empfunden haben.

Schreiben Sie die Körperempfindungen wie oben auf und beschreiben Sie auch Ihre Gefühle und Ihre innere Stimmung.