



ÜBUNG

Gefühle & Körperwahrnehmung I



Eine Situation in der ich **glücklich** war:

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

Eine Situation in der ich **berührt** war:

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

Eine Situation in der ich **mutig** war:

Was habe ich in meinem Körper gespürt?



ÜBUNG zu Gefühlen & Körperwahrnehmung



Eine Situation in der ich **ärgerlich** war:

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

Eine Situation in der ich **hilflos** war:

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

Eine Situation in der ich **irritiert** war:

Was habe ich in meinem Körper gespürt?