



ÜBUNG

Gefühle & Körperwahrnehmung II



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

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

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

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

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

Was habe ich in meinem Körper gespürt?



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

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

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

Was habe ich in meinem Körper gespürt?

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

Was habe ich in meinem Körper gespürt?