



Selbstwahrnehmung – eine anleitende Hilfeliste

Situation: Als Tagesanfang, wo es passt. Störungen reduziert.

Ziel: Sich jetzt und in der Gegenwart wahrnehmen und stärken lernen.

Start: Einige Male Einatmen (zählen bis 3) und Ausatmen (zählen bis 5). Schreiben.

Wie fühle ich mich heute?

Körperlich

Seelisch

Was brauche/wünsche ich heute für mich?

Wofür bin ich jetzt dankbar?

Was von dem, was mich stört, kann ich heute loslassen?

Was möchte ich heute erreichen?

Worauf freue ich mich?

Auf einer Skala, wo ordne ich mich mit meinem Befinden ein? 10=gut

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Am Morgen

Am Abend