

Was fühle ich denn da?

- 1** Setz oder stell dich ruhig hin.
- 2** Stell dir nun gedanklich eine Situation vor in der du ein starkes Gefühl hattest.
- 3** Spüre ganz bewusst in deinen Körper hinein. Wie und wo kannst du das Gefühl im Körper wahrnehmen?
Spürst du Enge, Weite, Hitze, kribbeln....?
Wo genau kannst du die Reaktionen deines Körpers spüren?
- 4** Überlege dir nun, mit welchen Farben würdest du die jeweiligen Gefühle malen? Mache dir individuelle Körperlandkarten für deine Gefühle. So kannst du deine Gefühle in Akut-Situationen besser einordnen und benennen.







