

Fragen zur Selbstbeobachtung - Körpergefühl

Dieser Fragebogen ist ganz allein für Euch persönlich!

Wenn wir auf einen bestimmten Aspekt unseres Verhaltens oder unserer Gefühle besonders achten, können wir oft interessante Beobachtungen machen, die uns – ohne diese durch Fragen gelenkte Aufmerksamkeit – nicht aufgefallen wären. Hier geht es darum, Euer Bewusstsein auf Euer Körpergefühl zu lenken und die Gelegenheit zu nutzen, das enge Wechselspiel zwischen Körper, Gedanken und Gefühlen zu beobachten.

Ordnet Eure Antworten ein! Ihr könnt die Spanne zwischen 1 (trifft voll zu) und 5 (trifft gar nicht zu) ausloten. Beurteilt nicht, was Euch auffällt! Macht Euch Eure Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle einfach nur bewusst. Es sind Momentaufnahmen.

	1	2	3	4	5
Als Kind habe ich mich gerne mit anderen Kindern körperlich ausgetobt.					
Auch heute noch macht mir z. B. der Sportunterricht Spaß.					
Ich mag den Sportunterricht / überhaupt nicht. (Hier spürt mal den Gründen nach.)					
Wenn ich in den Spiegel schaue, dann finde ich mich					
Manches an meinem Körper gefällt mir/ nicht.					
Ich treibe Sport – aus Spaß an der Bewegung / um eine gute Figur zu haben / weil es gut für meine Gesundheit ist. (Unterstreiche, was für Dich am meisten zutrifft?)					
Ich trainiere gerne allein / in der Gruppe.					
Wenn es mir nicht gut geht, spüre ich das auch an körperlichen Anzeichen.					
Ich kann von mir sagen, dass mein körperlicher Zustand meine Stimmung beeinflusst.					
Ich habe schon gemerkt, dass schlechte Stimmung sich bei mir auch körperlich niederschlägt. (Welche Anzeichen gibt es da?)					
Ich bin es gewohnt, in meinen Körper hineinzuspüren.					
Mein Körper tritt nur in mein Bewusstsein, wenn ich krank bin und Schmerzen habe.					
Es gibt für mich in der Medienwelt Vorbilder, deren Aussehen ich gerne hätte.					