

Alles im Einklang?



Illustrationen: Dorothea Tust

- 1. Welche Momente des Vorbeirauschens / der fehlenden Konzentration / der Informationsflut / der Überforderung fallen mir gerade spontan ein?**
- Wie fühle ich mich in diesen Momenten?
 - Wo spüre ich das in meinem Körper?

- 2. Welche Momente des Genießens / im Hier und Jetzt sein / der Achtsamkeit / der Konzentration kommen mir in den Sinn?**
- Wie fühle ich mich in diesen Momenten?
 - Wo spüre ich das in meinem Körper?

Beobachtungsaufgabe:

Achten Sie in den nächsten Tagen bewusst auf die oben genannten Momente und Ihr Inneres in diesen Situationen.

Moment des Vorbeirauschens	Was fühle ich?	Wo fühle ich das im Körper?
.....
.....
.....

Moment im Hier und Jetzt	Was fühle ich?	Wo fühle ich das im Körper?
.....
.....
.....