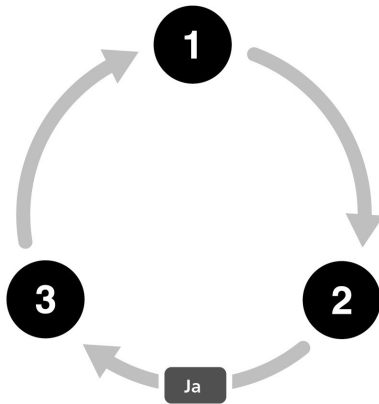


Der Willkommens-Kreislauf™

Willkommen heißen
Stelle die Willkommens-Frage.
»Was erlebst du gerade?«



Wahrnehmen des Bodyshifts
Lenke deine Aufmerksamkeit
auf das Innere deines Körpers
Beobachte deine Körperempfindungen
und achte auf den Bodyshift.

Zulassen
Stelle die Zulassens-Frage:
»Kannst du deine Erfahrung
zulassen?«

Nein

Stelle die Nichtzulassens-Frage:
»Kannst du dein Nein/
Nichtzulassen/
deinen Widerstand zulassen?«

Nein

Geh zurück zu **1**
und beginne den Willkommens-Kreislauf erneut.