

VORLAGE FÜR IHRE ÜBUNGSPRAXIS

Diese Seiten können Sie sich herunterladen oder aus dem Buch kopieren und für die eigene Übungspraxis anwenden. Der Überblick, den Sie durch das Ausfüllen gewinnen, kann wertvoll sein, um mehr über die Bedürfnisse Ihres Körpers nach emotionaler Heilung zu erfahren. Allein schon der Akt des Niederschreibens oder Aufmalens kann dabei helfen, sich einiger Aspekte bewusster zu werden und sich auszudrücken.

Bitte kreuzen Sie an, was momentan am ehesten auf Sie zutrifft.

Vorherrschende Emotion, die ich als hinderlich empfinde:

- Traurigkeit, Melancholie
- Angst, Panik
- Wut, Zorn, Ärger
- Sorgen, Grübelei
- exzessive Freude

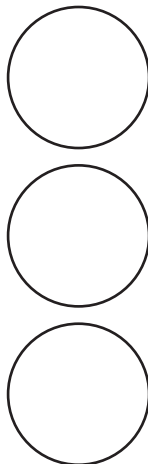
Bereich meines Lebens, in dem unangenehm empfundene Emotionen aufkommen und/oder sich verstärken:

- Familie
- Partnerschaft, Kinder
- Arbeitsplatz
- Freizeit
- Spiritualität
- ...

Bereich meines Lebens, in dem unangenehm empfundene Emotionen kaum/selten auftreten oder gemindert werden:

- Familie
- Partnerschaft, Kinder
- Arbeitsplatz
- Freizeit
- Spiritualität
- ...

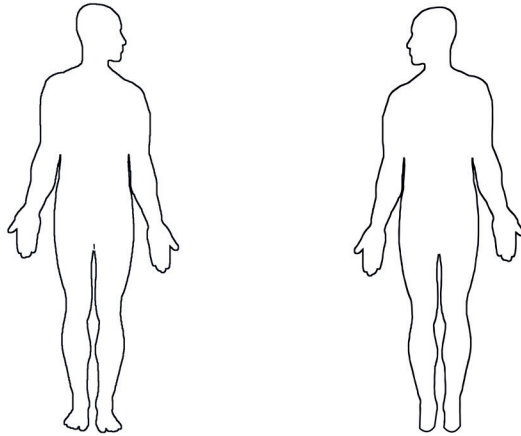
Zeichnen Sie einen Kreis und malen Sie wie Tortenstücke einzelne Bereiche ein. Je mehr Raum ein Bereich einnimmt, desto größer sollte Ihr Tortenstück ausfallen. Verwenden Sie einen Kreis für die objektive Zeit, die die einzelnen Bereiche einnehmen. In den zweiten Kreis können Sie den gefühlten Energieaufwand beziehungsweise die Anstrengung eintragen, die dieser Bereich erfordert. Tragen Sie in den dritten Kreis den jeweiligen Geldaufwand ein, da finanzielle Schwierigkeiten Ihre emotionalen Zustände mit beeinflussen können.



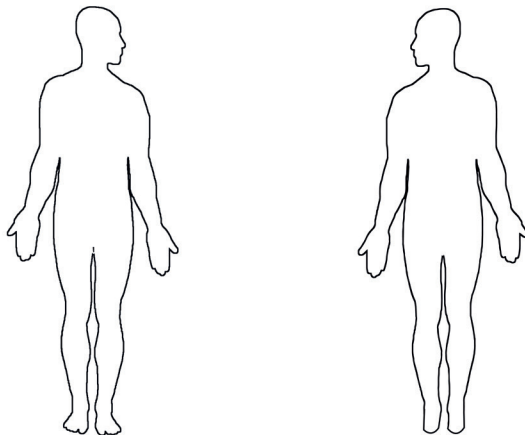
Diese Woche habe ich 10 20 30 40 50 60 >60 Minuten
geübt.

Folgende Übungen habe ich gemacht: Seite,,

Vor dem Üben habe ich körperliche Spannungen an diesen Stellen gespürt:



Nach dem Üben habe ich körperliche Spannungen an diesen Stellen gespürt:



Waren sonstige Veränderungen spürbar? Wenn ja, welche waren es?

Bitte tragen Sie hier einen Aspekt ein, der Ihnen besonders wichtig ist. Die Übungen können sich – wie auch die emotionalen Zustände – in unterschiedlichen Bereichen auswirken, zum Beispiel in einer Gewichtszu- oder -abnahme, harmonischeren sozialen Beziehungen, geänderten finanziellen Verhältnissen etc. Je harmonischer Ihr Innenleben wird, desto mehr wird es sich auch in anderen Bereichen niederschlagen, auch in denen, die auf den ersten Blick gar nichts mit Ihren Emotionen zu tun haben.

Was hat sich nach einer Woche Übungszeit verbessert/verschlechtert?

Schlaf	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
Müdigkeit/Erschöpfung	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
Stress	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
Konzentration, Lernfähigkeit, Gedächtnis	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
Menstruation	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
Stimmung	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert

Was hat sich nach einem Monat Übungszeit verbessert/verschlechtert?

Schlaf	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert
Müdigkeit/Erschöpfung	<input type="checkbox"/>	verbessert	<input type="checkbox"/>	verschlechtert

Stress	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Konzentration, Lernfähigkeit, Gedächtnis	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Menstruation	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Stimmung	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert

Was hat sich nach drei Monaten Übungszeit verbessert/verschlechtert?

Schlaf	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Müdigkeit/Erschöpfung	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Stress	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Konzentration, Lernfähigkeit, Gedächtnis	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Menstruation	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
Stimmung	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert
.....	<input type="checkbox"/> verbessert	<input type="checkbox"/> verschlechtert

Notieren Sie die Übungen, Techniken und alle weiteren Aspekte, die Ihnen am meisten geholfen haben, und die Zeit, die Sie dafür aufgewendet haben.

.....