

Theapiebuch

Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?

- a)
- b)
- c)

Täglich:

1) Drei Situationen,

d) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:

- i)
- ii)
- iii)

e) In denen ich liebevoll zu anderen war:

- i)
- ii)
- iii)

2) Situation des Tages: (besonders schöne Erlebnisse, belastende Ereignisse, etc.)

.....

3) Wie geht es mir?

a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade?

i) Wie geht es meinen **Muskeln**? (Schultern, Bauch, Kiefer, Beine..)

.....

ii) Wie geht es meinen **Gelenken**? (Kiefer, Schulter, Ellbogen, Handgelenke, Becken, Knie, Fußgelenke, kleine Gelenke der Hand und Finger, kleine Gelenke der Füße und Zehen, etc.)

.....

iii) Wie ist meine **Atmung**? (tief? Flach? Hat die Luft genug Platz im Brustkorb)

.....

iv) Wie geht es jetzt meinem **Bauch**?

.....

b) **Gedanken**: Was denke ich jetzt gerade?

.....

c) **Gefühle**: Was fühle ich jetzt gerade? (Freude, Ärger, Trauer, Angst ... Gefühlsliste GfK)

.....

d) **Bedürfnisse**: Was brauche ich, was fehlt? (Bedürfnisliste GfK)

.....

Therapiebuch

Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?

e)

f)

g)

Täglich:

2) Drei Situationen,

h) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:

i)

ii)

iii)

i) In denen ich liebevoll zu anderen war:

i)

ii)

iii)

4) Situation des Tages: (besonders schöne Erlebnisse, belastende Ereignisse, etc.)

.....

5) Wie geht es mir?

a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade?

i) Wie geht es meinen **Muskeln**? (Schultern, Bauch, Kiefer, Beine..)

.....

ii) Wie geht es meinen **Gelenken**? (Kiefer, Schulter, Ellbogen, Handgelenke, Becken, Knie, Fußgelenke, kleine Gelenke der Hand und Finger, kleine Gelenke der Füße und Zehen, etc.)

.....

iii) Wie ist meine **Atmung**? (tief? Flach? Hat die Luft genug Platz im Brustkorb)

.....

iv) Wie geht es jetzt meinem **Bauch**?

.....

b) **Gedanken**: Was denke ich jetzt gerade?

.....

c) **Gefühle**: Was fühle ich jetzt gerade? (Freude, Ärger, Trauer, Angst ... Gefühlsliste GfK)

.....

d) **Bedürfnisse**: Was brauche ich, was fehlt? (Bedürfnisliste GfK)

.....