Theapiebuch Datum:	
Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade?
	\Rightarrow Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf)
äglich:	⇒ Wie geht es meinen Gelenken ? (von Füßen bis zum Kopf)
) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,	
a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	\Rightarrow Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten)
	⇒ Wie geht es jetzt meinem Bauch ?
b) In denen ich liebevoll zu anderen war:	b) Gedanken : Was denke ich jetzt gerade?
	c) Gefühle : Was fühle ich jetzt gerade? (Gefühlsliste GfK)
2) Situation des Tages: (besonders schöne Erlebnisse, belastende Ereignisse, etc.)	d) Bedürfnisse : Was brauche ich jetzt ganz besonders, was fehlt? (Bedürfnisliste GfK)
Theapiebuch Datum:	3) Wie geht es mir jetzt im Moment?
Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?	a) Körnerwahrnehmung: Wie tühlt sich mein Körner ietzt gerade?
	 a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf)
Täglich:	
	⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf)
2) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,	⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf)
2) Herzebene aktivieren: Drei Situationen, a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	 ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten)
	 ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten) ⇒ Wie geht es jetzt meinem Bauch?
2) Herzebene aktivieren: Drei Situationen, a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	 ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten) ⇒ Wie geht es jetzt meinem Bauch? b) Gedanken: Was denke ich jetzt gerade?

Theapiebuch Datum:	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade?
	\Rightarrow Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf)
iglich:	⇒ Wie geht es meinen Gelenken ? (von Füßen bis zum Kopf)
Herzebene aktivieren: Drei Situationen,	
a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	\Rightarrow Wie ist meine Atmung ? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten)
	⇒ Wie geht es jetzt meinem Bauch ?
b) In denen ich liebevoll zu anderen war:	b) Gedanken : Was denke ich jetzt gerade?
	c) Gefühle : Was fühle ich jetzt gerade? (Gefühlsliste GfK)
Situation des Tages: (besonders schöne Erlebnisse, belastende Ereignisse, etc.)	d) Bedürfnisse : Was brauche ich jetzt ganz besonders, was fehlt? (Bedürfnisliste GfK)
Theapiebuch Datum:	
Vas konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?	3) Wie geht es mir jetzt im Moment? 3) Körnerwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körner ietzt gerade?
vas konnte ich aus der letzten Stunde für mich mithenmen?	 3) Wie geht es mir jetzt im Moment? a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf)
	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade?
äglich:	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf)
äglich:) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf)
äglich:) Herzebene aktivieren: Drei Situationen, a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten)
äglich:) Herzebene aktivieren: Drei Situationen, a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten) ⇒ Wie geht es jetzt meinem Bauch?
äglich:) Herzebene aktivieren: Drei Situationen, a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:	a) Körperwahrnehmung: Wie fühlt sich mein Körper jetzt gerade? ⇒ Wie geht es meinen Muskeln (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie geht es meinen Gelenken? (von Füßen bis zum Kopf) ⇒ Wie ist meine Atmung? (Atemfluss 1 Minute lang beobachten) ⇒ Wie geht es jetzt meinem Bauch? b) Gedanken: Was denke ich jetzt gerade?