

Theapiebuch Datum:

Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?

.....
.....

Täglich:

1) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,

a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:

.....
.....
.....

b) In denen ich liebevoll zu anderen war:

.....
.....
.....

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

.....

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)

.....

⇒ 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?

.....

c) **Gefühle:** Was fühle ich jetzt gerade? (Gefühlsliste GfK)

.....

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

.....

Theapiebuch Datum:

Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?

.....
.....

Täglich:

2) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,

a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:

.....
.....
.....

b) In denen ich liebevoll zu anderen war:

.....
.....
.....

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

.....

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)

.....

⇒ 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?

.....

c) **Gefühle:** Was fühle ich jetzt gerade? (Gefühlsliste GfK)

.....

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

.....

Theapiebuch Datum:

Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?

.....
.....

Täglich:

3) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,

a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:

.....
.....
.....

b) In denen ich liebevoll zu anderen war:

.....
.....
.....

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

.....

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)

.....

⇒ 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?

.....

c) **Gefühle:** Was fühle ich jetzt gerade? (Gefühlsliste GfK)

.....

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

.....

Theapiebuch Datum:

Was konnte ich aus der letzten Stunde für mich mitnehmen?

.....
.....

Täglich:

4) Herzebene aktivieren: Drei Situationen,

a) in denen ich liebevoll zu mir selbst war:

.....
.....
.....

b) In denen ich liebevoll zu anderen war:

.....
.....
.....

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

.....

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)

.....

⇒ 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?

.....

c) **Gefühle:** Was fühle ich jetzt gerade? (Gefühlsliste GfK)

.....

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

.....