

Online-Kurs „Selbst-Bewusst in deine Lust“

Modul 1 – Arbeitsblatt 4: Dein Körper-Bewusstsein

Wie zuhause fühlst du dich in deinem Körper?

Übung 1: Beantworte folgende Fragen:

Wie bist du verbunden mit deinem Körper?

Auf einer Skala von 1-5 (1 stimmt genau; 5 stimmt gar nicht)

Frage:	Skala 1-5
Ich fühle mich bei Berührung wohl und sicher	
Ich fühle mich geerdet	
Mein Körper ist entspannt und geschmeidig	
Ich atme tief und kraftvoll	
Ich fühle mich lebendig und vital	
Ich spüre meinen Körper	
Ich nehme meine Körperempfindungen deutlich wahr	
Ich bin verbunden mit mir selbst	
Ich nehme meine Emotionen und Gefühlsempfindungen deutlich wahr	

Übung 2: Auswertung

Schaue dir deine Antworten an und „sinniere“ darüber mit Hilfe der folgenden Fragen. Bleibe beim Sinnieren, lasse das bewerten sein.

Was fällt mir leicht?

Was fällt mir weniger leicht?

Mit welchen Körperregionen bin ich gut in Kontakt?

Mit welchen Körperregionen bin ich weniger gut in Kontakt?

Welche Auswirkungen haben meine Antworten auf mich und mein (Liebes)Leben?

Wenn die Auswirkungen positiv sind, was kann ich tun, um diesen positiven Effekt weiter zu stärken?

Wenn die Auswirkungen negativ sind, was kann ich tun, um diesen negativen Effekt zu stoppen?

Notiere deine Erfahrungen und Erkenntnisse!

Welche neuen Erkenntnisse oder AHA-Momente hatte ich?

Was hat sich verändert? In meinem Erleben? In meinem Empfinden? In meiner Haltung?

Auf welche Widerstände bin ich gestoßen?

Was braucht es noch oder was kann ich noch anders machen, um z.B. mehr im Körper zu sein, mich wohl zu fühlen, mich fallen lassen zu können, mehr Lust zu haben, einen Orgasmus zu haben ...???
