

**Körperübung für eine
bessere**

Beziehung

zu dir selbst





Einstimmung



Mach es dir gemütlich, am besten im Sitzen.
Sorge dafür, dass du wach und präsent
bleiben kannst.



Welches Symptom möchtest du heute
untersuchen?

Falls du schon Klarheit hast, wunderbar,
dann kannst du gleich auf die nächste Seite
springen.



Falls du noch kein konkretes Symptom hast,
dann frage in deinem Körper nach, was jetzt
gerade deine Aufmerksamkeit braucht.
Beobachte, was sich zeigt.



Falls sich mehrere Dinge zeigen, dann frage
nach, was jetzt gerade am dringendsten ist.



Erforschung



Wenn du ein Symptom gefunden hast, dann geh mit deiner Aufmerksamkeit nach innen. Geh zu diesem Symptom. Wie äußert es sich?



Sei mit einer interessierten Neugier oder vielleicht sogar mit einer Wertschätzung da und erforsche: Wo kannst du es wahrnehmen? Wie fühlt sich das gerade an?



Auch wenn es unangenehm, anstrengend oder sogar schmerzhaft ist - es ist sehr wichtig, dass du neugierig und wertschätzend, oder zumindest neutral bleibst.



Da sein



Versuche jetzt, dass du eine Beschreibung für dieses Gefühl, diese Empfindung findest. Und prüfe in deinem Körper, ob sich diese Beschreibung stimmig anfühlt. Wenn nicht, korrigiere sie.



Dann prüfe für dich, ob es sich richtig anfühlt, einfach bei diesem Gefühl, bei dieser Empfindung zu bleiben. Nichts tun, nichts verändern wollen, einfach da sein. Versuche, diesem Etwas neugierig Gesellschaft zu leisten.



Spüre nach oder frage nach, wie sich dieses Etwas fühlt. Wie geht es ihm? Wie fühlt es sich gerade?



Kommunikation



Falls du eine Antwort bekommen hast, dann kannst du fragen: “Was macht dich so... (wütend, hilflos, traurig, angespannt, genervt etc.)?”



Immer, wenn du keine Antwort bekommst, dann bleibe mit deiner Aufmerksamkeit da und versuche alles an Stress oder Druck irgendwas erreichen zu wollen auf die Seite zu bitten.



Frage dein Symptom was es gerade braucht. Vielleicht kannst du damit etwas anfangen.



Bitte deinen Körper, dass er dir zeigt, wie es sich anfühlen würde, wenn das Thema / dieses Symptom gelöst wäre.



Abschluss



Vielleicht hast du jetzt schon eine konkrete Info, was du zur Lösung beitragen kannst. Vielleicht hast du “nur” ein paar Infos über dieses Symptom oder diese Empfindung gewonnen.



Schau jetzt, ob es sich gut anfühlt, diese Session bald zu beenden oder ob das Symptom noch was zu erzählen hat oder noch etwas von dir braucht.



Wenn du zum Ende kommst, dann bedanke dich bei allem, was sich in dir gezeigt hat.



Versprich diesem Symptom, dass du wiederkommst. Vielleicht sogar mit einem konkreten Termin.



Quasblick

Es kann sein, dass du dich schon nach dieser einen Session anders fühlst und merkst, dass sich etwas in dir verändert hat.

Es kann auch sein, dass nicht viel passiert ist. Dann bleib geduldig und wiederhole die Übung einfach bald wieder. Wenn du bisher wenig Kontakt zu deinem Körper hattest, dann kann es sein, dass er erst Vertrauen fassen muss.

Wenn es dir gar nicht gelingt oder du gerne an einer Stelle Unterstützung hättest, dann melde dich gerne bei mir und wir schauen, ob ich dich auf deiner Reise begleiten kann.

Schreib mir eine Nachricht an:
befreit@generose-sehr.com

Generose Sehn

Ich bin deine **Spezialistin** für eine **erfolgreiche und authentische Bühnenpräsenz** und eine **stabile Höchstleistungsfähigkeit**.

Wer eine **ehrliche Verbindung zu sich selbst** hat und **in sich selbst präsent** ist, kann auch im Außen präsent sein und damit andere **Menschen berühren**.

Auf der Bühne und im Leben.

Ich zeige dir, wie du dein **Denken, Fühlen und Handeln in Einklang** bringst und auf dich hörst. Auf deine innere Stimme. Auf die **Stimme deines Körpers**. Auf dich.

Denn wenn du dich hörst und siehst, dann wirst du auch von anderen gehört und gesehen.

