



ARBEITSBLATT 7

AUDIO-REFLEXION: GEFÜHLE UND BILDER

In der Audio-Übung bist du deinem verletzten Anteil begegnet und übst, dich bewusst für Verbindung zu entscheiden. Nutze die folgenden Blätter, um deine Eindrücke festzuhalten: Welche Gefühle sind aufgetaucht? Welche Bilder, welche Sätze waren wichtig? So vertiefst du deine Erfahrung und machst sie greifbar für deinen Alltag.

Ziel: Du nimmst wahr, welche Emotionen und inneren Bilder in der Übung aufgetaucht sind.

1. Welche inneren Bilder oder Gefühle sind bei dem Audio "Ich wähle Verbindung" entstanden?

2. Gab es Bilder oder Erinnerungen, die dich besonders berührt haben?

3. Wo im Körper hast du diese Gefühle gespürt?

4. Welche Botschaft steckt in diesen Empfindungen?



Lektion 4

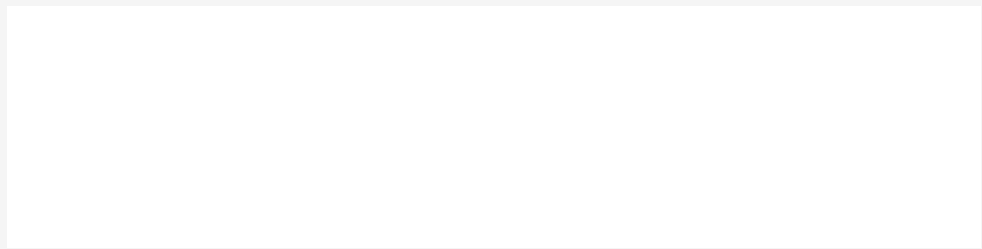
ARBEITSBLATT 8

AUDIO-REFLEXION: ERKENNTNISSE UND HANDLUNGsimpulse

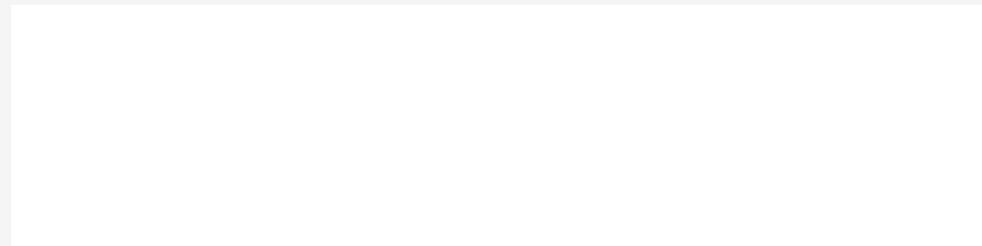
Die Audioübung hat dich in die Verbindung geführt – jetzt geht es darum, diese Erfahrung in Worte zu fassen und dir selbst ein Versprechen zu geben.

Ziel: Du übersetzt deine Erfahrung in konkrete Schritte für deinen Alltag.

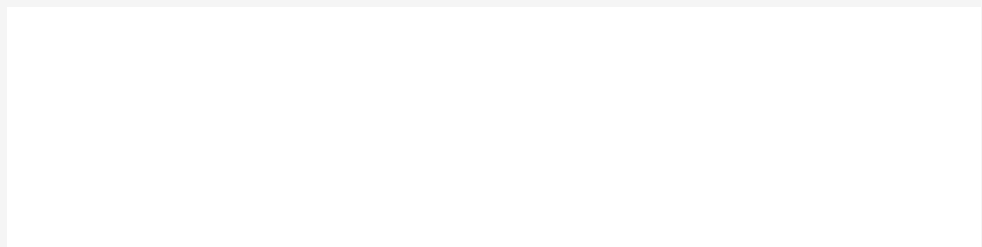
5. Was habe ich in der Übung über mich selbst erkannt?



6. Welche Bedürfnisse sind mir klarer geworden?



7. Welchen Satz oder welche Haltung möchte ich mitnehmen?



8. Was ist ein kleiner Schritt, mit dem ich diese Verbindung im Alltag stärken kann?

