

Erlebe Dein Magisches Bodyfeedback **WORKBOOK**

Sicherheit im selbstbestimmten Abfragen
des eigenen Körpers erreichen

Vorlage zur Dokumentation Deiner Testergebnisse

suzan.berninger | Stand Februar 2022

Inhaltsverzeichnis

0. Vorbereitung für alle Übungen	2
Download & Print	2
Equipment	2
1. Übung – Körpergefühl I	3
2. Übung – Körpergefühl II	4
3. Übung – Körpergefühl III	5
4. Übung – Schwimm-Klatschen	6
5. Übung – Körperpendel	7



0. Vorbereitung für alle Übungen

Download & Print

- Bitte drucke dieses Dokument aus und lege dir einen Stift bereit
- So erstellst du zum einen eine Dokumentation deiner Testergebnisse und deiner persönlichen Eichung

Equipment

- Lege einen kleinen Stapel homogener Notizzettel bereit
- Besorge Dir einen <Bleistift> die Notizzettel zu so beschriften, dass die Rückseiten der beschrifteten Notizzettel:
 - die Beschriftung nicht durchdrückt,
 - alle gleich aussehen,
 - auf der Rückseite nicht unterscheidbar sind

Beschriftung der Notizzettel

- 2 | Beschrifte einen Notizzettel mit JA und einen mit NEIN
- 4 | Beschrifte 4 Notizzettel mit 3 erfundenen Geburtsdaten und einen mit deinem Geburtsdatum TT.MM.JJJJ
- 4 | Beschrifte 4 Notizzettel mit 3 erfundenen Vor- und Nachnamen (die völlig anders als dein Name sind) und einen mit deinem Vor- und Nachnamen



1. Übung – Körpergefühl I

- Setze dich bequem hin. Füße auf den Boden, Hände locker auf die Oberschenkel.
- Und nun frage deinen Körper: wie fühlt sich ein JA an. Fühle hin. Es ist bei jedem anders. Bei mir wird mein Bauch weit.
- Dann frage wie fühlt sich ein NEIN an. Fühle hin. Auch hier ist es bei jedem anders. Bei mir fühlt es sich an wie Nadelstiche / Stress im Kopf.
- Bitte notiere deine Ergebnisse und Beobachtungen



Wie fühlt sich dein JA im Körper an?



Wie fühlt sich dein NEIN im Körper an?



2. Übung – Körpergefühl II

- Nimm dir die Notizzettel, die du mit JA und NEIN beschriftet hast
- Nacheinander nimmst du dir einen Zettel und fragst deinen Körper, welche Information ist das?
- Ist der Unterschied klar fühlbar für dich?
- Alternativ kannst du auch 2 weitere Notizzettel mit JA und NEIN beschriften.



Hat es funktioniert?



3. Übung – Körpergefühl III

- Nimm dir die Notizzettel, die du mit den Vor- und Nachnamen beschriftet hattest & bedecke die so/mische sie, so dass du die Beschriftungen nicht sehen kannst
- Nacheinander nimmst du dir einen Zettel und fragst ist das mein Name? und fühlst hin, sagt dein Körper JA/NEIN.
- Findest du deinen Namen?
- Dieselbe Übung kannst du auch mit deinem Geburtsdatum durchführen (1x dein Geburtsdatum, 3x erfundene Geburtsdaten)



Hast du deinen Namen blind testen können?



Hat es auch mit deinem Geburtsdatum geklappt?

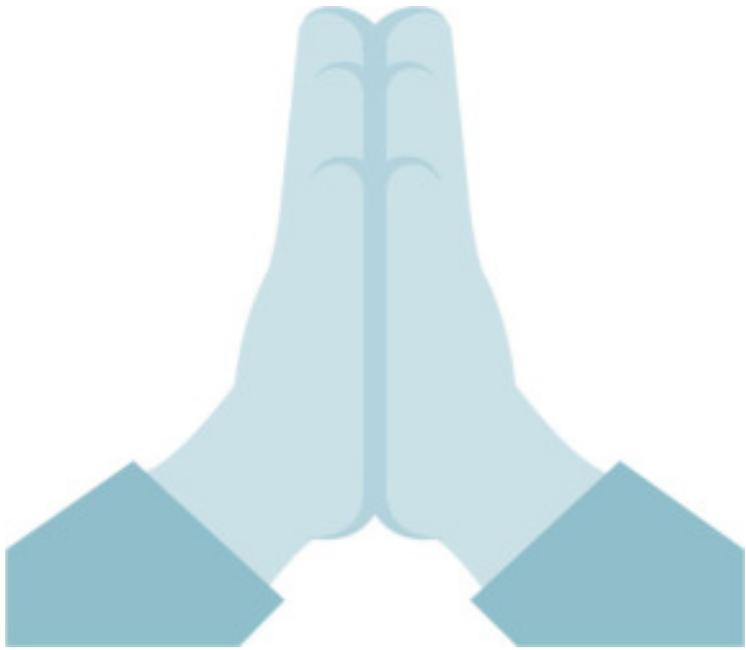


4. Übung – Schwimm-Klatschen

Das Hinfühlen ist gut, doch manchmal brauchen wir schnellere Antworten...

- Du kannst stehen oder sitzen
- Bitte deinen Körper dir gleich zu zeigen wie ein JA aussieht
- Strecke deine Arme gerade aus und klatsche deine Hände / ähnlich einer Schwimmbewegung zusammen
- Prüfe welche Mittelfingerkuppe weiter vorne ist
- Die selbe Übung wiederholst du mit dem Wort NEIN
- Teste nun wie es mit 2 vorbereiteten Notizzetteln funktioniert, die jeweils mit JA und NEIN beschriftet sind.
- Finde heraus, ob es dir im Sitzen /stehen leichter fällt
- Finde heraus welche Art des Testens dir am besten gefällt: stehend / sitzend, gestreckter Klatscher nach oben / unten / vorne...

 Welche Fingerkuppenposition ist dein JA/NEIN?

Links  **Rechts**

The diagram shows a top-down view of a hand with fingers spread. The middle finger's knuckle is highlighted in a darker blue and points towards the left side of the image, which is labeled 'Links'. The right side is labeled 'Rechts'.



5. Übung – Körperpendel

Das Klatschen ist konkret, doch manchmal sollte es etwas eleganter aussehen...

- Du stehst
- Bereite 2 Notizzettel vor an denen jeweils JA / NEIN geschrieben ist
- Lege einen der Notizzettel verdeckt auf den Boden (ohne zu wissen welchen)
- Stelle dich nacheinander auf die Zettel
- Spüre ob dein Körper nach vorne/hinten pendelt
- In der Regel zieht es dich bei einem JA eher nach vorne oder du stehst stabil und bei einem Nein zieht es dich eher nach hinten und du stehst eher instabil – Es ist jedoch auch völlig in Ordnung wenn es bei dir genau anders herum ist. Hauptsache du weißt wie du kalibriert/geeicht bist.



Wie fühlt sich dein JA beim Körperpendeln an?



Wie fühlt sich dein NEIN beim Körperpendeln an?

