



Beobachtungsbogen Für Anfänger

Alles was da ist und hochkommt, darf da sein. Nimm alles wertfrei an und hinterfrage nicht das warum.

Was konntest du in deinem Körper wahrnehmen?

Wie hast du dich gefühlt? Was hast du gefühlt?

Inwiefern konntest du dich auf diese Übung einlassen?

Was hast du sonst noch wahrgenommen?

Gab es Gedanken? Wenn ja, welche?
