

Erfahrungen mit der Körperreise

Bitte notiere hier deine Erfahrungen mit der Körperreise. Benenne in der linken Spalte die Körperbereiche, auf die du besonders – angenehm oder auch unangenehm - reagiert hast. Beschreibe in den Spalten rechts, welche Körperwahrnehmungen du erlebt hast, welche Emotionen und/oder welche inneren Bilder evtl. aufgestiegen sind. In Violett ist ein Beispiel angefügt.

Körperbereich	Körperliche Reaktion	Emotionale Reaktion	Innere Bilder	Gedanken	Sonstiges
Lunge	Enge	Angst	Dunkelheit	Kindheits-erinnerung	-