

die selbstwahrnehmung ist die basis, für die selbstbewertung, die selbsteinschätzung und für ein gesundes selbstbewusstsein. unter selbstwahrnehmung versteht man die fähigkeit, seine eigenen gefühle, emotionen, eigenschaften und die persönliche ausstrahlung wahrzunehmen und zu schätzen.

anleitung zur selbst- und körperwahrnehmung

um den eigenen körper wahrzunehmen suche dir einen ruhigen und stillen ort. schließe die augen.

lenke jetzt die aufmerksamkeit auf den ganzen körper und alles was du an sich wahrnehmen kannst.

- lausche deinem atmen, auf wärme und kälte, auf körperspannung, bewegungen, die sitzfläche, die rückenlehne und alle anderen empfindungen.
- fühle die gedanken, die kommen und gehen, auf bilder und geräusche, auf stimmungen und auf emotionen.
- schaue mit der aufmerksamkeit auf die beine, das becken, den bauch, den brustbereich, die arme, die schulter und auf das gesicht. in dem augenblick der aufmerksamkeit mit dir selbst, begegnen dir eine fülle an wahrnehmungen (körpergefühle, emotionen, gedanken, bilder, geräusche), die wirr auftauchen oder durch eine unsichtbare kette miteinander verbunden sind. diese wahrnehmung ist verknüpft mit körperlichen empfindungen. in der heutigen zeit schauen wir zu selten auf unseren körper und hören ihn zu wenig. dabei möchte er uns doch so viel erzählen. und es ist gut, auf unseren körper zu hören. im laufe der aufwärmphase wirst du, dich immer besser zu beobachten wissen und einzelne körpergefühle inhaltlich und qualitativ anders voneinander unterscheiden. die selbstwahrnehmung kannst du unterstützen. nimm dir gerne dazu regelmäßig zeit. diese wahrnehmung kannst du überall nachspüren und auch dort, wo sich die gelegenheit dazu bietet: zu hause, auf dem weg zur arbeit, in der pause, abends vor dem einschlafen, wann immer es passt, wann immer du willst.

π