

körperlesen

übung zur selbstwahrnehmung

nimm dir für diese übung zeit und fühle in dich hinein

zeichne dein eigenes körperbild
in welcher körperregion nimmst du verschiedene gefühle wahr?
(freude, trauer, angst, ärger auch scham)
male diese mit verschiedenen farben auf das blatt in die jeweilige
körperregion

trage auch ein:

schmerzhafte, verletzte oder akut erkrankte körperpartien
lustvolle körperpartien und jene die du besonders an dir magst
und all jene körperpartien, von denen du weisst, dass andere
menschen sie an dir mögen

(auch sympathische ausstrahlung, angenehme stimme, strahlende augen
u.a.m)

sind auf der vorderseite mehr markierungen als hinten?
oder im oberkörper mehr als im unterkörper?
ist es dir schwer gefallen partien zu finden, die du magst?
wie empfindest du deine geschlechtsteile, brustwarzen?

diese übung stamm aus dem buch : „die entdeckung des (un)möglichen: persönliche veränderung durch körperpsychotherapie“ von bernhard schlage. erhältlich bei [amazon](#)