

Dieses Arbeitsblatt hilft dabei, feine Körpersignale wahrzunehmen und sie mit Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden. Es unterstützt Lernende dabei, aufmerksamer mit sich selbst umzugehen und innere Zustände besser zu verstehen.

So kannst du vorgehen:

Körperort wahrnehmen

Überlege, wo du in deinem Körper gerade etwas spürst (z. B. Bauch, Brust, Schulter, Nacken, Kiefer, Stirn). Trage die Stelle in das vorgesehene Feld ein.

Gefühl im Körper beschreiben

Notiere, wie sich diese Stelle anfühlt – z. B. Kribbeln, Druck, Enge, Wärme, Zittern, Weite.

Atmung beobachten

Spüre, wie dein Atem gerade fließt: sanft oder angespannt, ruhig oder flach. Beschreibe deine Wahrnehmung.

Herzschlag einordnen

Achte darauf, wie dein Herz sich anfühlt: schnell, ruhig, pochend, unruhig. Schreibe deine Beobachtung auf.

Impuls erkennen

Überlege, was du in diesem Moment am liebsten tun würdest (z. B. bewegen, ruhen, reden, allein sein, Nähe suchen), um mit deinem Gefühl umzugehen.

Bedürfnis hinter dem Gefühl erkennen

Frage dich: Was bräuchte ich gerade wirklich? Nutze dafür bei Bedarf das zweite Arbeitsblatt „Bedürfnisse“.

Ziel der Übung:

Körpersignale, Gefühle und Bedürfnisse bewusst verbinden, innere Klarheit stärken und Selbstfürsorge fördern.

Körperweisheit

Wo spüre ich etwas?

Hals, Bauch, Brustkorb, Schultern,
Nacken, Kiefer, Stirn,...?

Gefühle zeigen sich im Körper – Dein Körper zeigt Dir Deine Gefühle. Sie sagen dir, was du brauchst!

Wie ist mein Atem?

...sanft, ruhig und tief?



Wie fühlt sich das an?

krabbeln, Druck, eng, zittern,
weinen, bebend, weit...

Wie schlägt mein Herz?



Was würde ich spontan am liebsten tun?



Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?

Was ist unerfüllt? Ich möchte...
Entwicklung? Wertschätzung? Nähe?



TAKE CARE
OF YOURSELF