

## **Übungsanleitung zur Wahrnehmungsübung Gefühle verorten**

Lass bei diesem Zeichen (...) deiner Partnerin/deinem Partner genügend Zeit zur eigenen Wahrnehmung.

### **Teil 1**

- Schließe deine Augen. (...)
- Erwähne ein positives Erlebnis, ein Ereignis oder eine Situation, in der du dich rundum wohl gefühlt hast. (...)
- Lass dabei alles auf die Art, in der es erscheint kommen und akzeptiere es, wie es ist. o Versuche die Situation so genau wie möglich zu erinnern. War es warm oder kalt, wie hat es gerochen, welche Farben waren präsent, welche Jahreszeit oder Tageszeit erinnerst du, welche Geräusche sind zu hören, bist du alleine oder mit anderen, ... Konzentriere dich ganz auf die Situation. (...)
- Welches Gefühl kannst du wahrnehmen, wenn du an die Situation denkst? o Konzentriere dich auf dieses Gefühl. Gibt es einen Ort in deinem Körper, an dem du es besonders gut wahrnehmen kannst? Spüre zu diesem Ort hin und nimm die damit verbundene Empfindung wahr. Du kannst auch eine Hand auf die Stelle legen. Lass das Gefühl noch stärker werden, wenn du möchtest und genieße die angenehme Empfindung. (...)
- Verabschiede dich nun langsam von der Situation und behalte das Gefühl noch bei dir, wenn du möchtest. Komm langsam in den Raum zurück. Nimm Geräusche um dich herum wahr, wie deine Füße den Boden berühren, deinen Rücken an der Stuhllehne... Öffne die Augen, wenn du dazu bereit bist und bewege dich, wenn du möchtest.
- Tausche dich kurz mit deiner Partnerin oder deinem Partner zur Übung und euren Erfahrungen aus und wechselt dann die Rollen.

### **Teil 2**

- Tausche dich mit deiner Partnerin oder deinem Partner zur Wahrnehmung von Belastung und Stress aus. Wo oder wie nimmst du Stress und Belastung wahr, welche Signale sendet dein Körper, welche Gefühle oder Empfindungen sind damit verbunden?

### **Teil 3**

- Notiere für dich eine unangenehme Situation mit Arbeitsbezug, die du spontan erinnerst. Beschreibe in Stichworten oder kurzen Sätzen die Situation und die Empfindungen, die damit verbunden waren oder sind. (Falls du noch nicht in der Kinderonkologie arbeitest, kannst du auch Befürchtungen notieren, die vielleicht in Bezug auf die Arbeit bestehen.)