



## Übung zur Achtsamkeit und Förderung der Selbst- & Emotionswahrnehmung

### „Achtsamer Blick“

**ÜBUNG  
MACHT  
DEN  
MEISTER**

Der Skill „*Achtsamer Blick*“ ist die Basisübung der Selbstwahrnehmung und ebnet nach ausreichendem Üben (ca. 1 Monat) den Weg zur Selbstreflexion und öffnet somit das „Tor“ für Veränderungsprozesse. Bitte üben sie täglich, halten Sie jedoch Pausen ein. Der Kopf/Körper braucht auch Erholung ☺



„Was *spüre* ich *körperlich*?“ (Körperebene)

---

---

---



„Was *möchte* ich *jetzt in der Situation am liebsten tun*?“ (Verhaltensebene)

---

---

---



„Worauf *achte* ich *in der Situation am meisten*?“ (Ebene der Wahrnehmung)

---

---

---



„Was *denke* ich *in der Situation unmittelbar*?“ (Ebene der Gedanken)

---

---

---



**Fazit und Resümee** (Das lerne ich von der Übung über mich)



---

---

---