

Selbstreflexion zum Körper als Raum

- Was erlebe ich an meinem Körper?
- Welche Stimmung taucht in mir auf, wenn ich an meinen Körper denke?
- Welches Körpergefühl habe ich als Grundstimmung, eng, schmal, weit?
- Bin ich in Beziehung mit meinem Körper?
- Bin ich heute schon in Beziehung mit meinem Körper gekommen?
- Welcher Zugang wäre für mich gut, damit ich in Beziehung mit meinem Körper komme?
- Wie gehe ich mit ihm um (Bewegung, Ernährung, Pflege, Kleidung, Haartracht)?
- In welcher konkreten Situation zeigt es sich, dass ich gut mit meinem Körper umgehe?
- Wie wurde mit dem Körper in meiner Familie umgegangen? Wie wurde er gesehen?
- War Körper ein Thema oder ein Tabu, etwas Sündiges, Lästiges, Lustvolles, ein Gefängnis?
- Wie habe ich meine Eltern in ihrer Körperlichkeit erlebt?
- Habe ich sie überhaupt körperlich wahrgenommen?
- Gab es einen zärtlichen Umgang mit dem Körper?
- Gab es körperliche Gewalt?
- Bin ich dazu erzogen worden, meinen Körper zu mögen oder ihn abzuwerten?
- Durfte ich körperlich krank sein, oder wurde das bagatellisiert?
- War es die einzige Möglichkeit, Zuwendung zu bekommen?

Selbstreflexion zur Psyche als Raum

- Wie gut kann ich mir Raum schaffen?
- Wie viel Raum und Weite trage ich in mir?
- Wie viel Raum erlebe ich derzeit in meinem Leben?
- Muss und kann ich mir Raum nehmen?
- Wie viel Raum nehme ich mir in der Familie, in meinen Beziehungen, an meinem Arbeitsplatz?
Passt das so?
- Erlebe ich, dass mir Raum gegeben ist oder muss ich ihn mir nehmen?
- Würde ich mir irgendwo gerne mehr Raum nehmen?
- Kann ich mir Raum nehmen und verschaffen? Welche Mittel wende ich an?

Selbstreflexion zum Ort als Raum

- Wo kann ich sein?
- Habe ich das Gefühl, dass ich meine Wohnung behause?
- Habe ich eine Beziehung zu meiner Wohnung?
- Nehme ich Beziehung zu meinen Räumen auf?
- Gibt es irgendwo das Gefühl, zu Hause zu sein, wo ich hingehöre, wo eine natürliche Verbundenheit besteht?
- Wo fühle ich mich zu Hause?
- Lebe ich auch dort, wo ich zu Hause bin?
- Ist es erfüllend, immer wieder an meinen Platz zu kommen?
- Welches Gefühl verbinde ich mit dem Zuhause?
- Welchen Raum nehme ich mir zu Hause?
- Suche ich gelegentlich Räume auf, um Kraft zu tanken, Schutz zu erleben?