



BODYMIND THERAPY

ONLINE COACHING

Modul 1.1: Liebe ich mich wirklich?

Übung: Ampel der Selbstliebe

Anweisungen

1. Nimm den **BODYMIND E-GUIDE** zur Hand (Du kannst ihn auf unserer Webseite downloaden und ausdrucken) und suche nach der universellen Bedürfnisliste.
2. Auf der nächsten Seite, sortiere deine Dir wichtigsten Bedürfnisse aus. Nun trägst Du in den grünen Bereich alle Bedürfnisse ein, die bei Dir sehr bis vollständig erfüllt sind. In den gelben Bereich trägst Du alle deine Bedürfnisse, die mehr erfüllt werden könnten. In den roten Bereich kommen alle Bedürfnisse, die meist komplett unerfüllt sind. Nimm Dir Zeit dabei, deine Gefühle zu spüren und zu benennen.
3. Erinnere Dich daran, dass **nur Du für deine Gefühle und Erfüllung deiner Bedürfnisse verantwortlich** (und nicht schuldig!) **bist**. Nur Du selbst hast die Macht, Dich glücklich oder unglücklich zu machen, nur Du kannst die richtigen Menschen an deiner Seite auswählen und angenehme Situationen schaffen und unangenehme vermeiden.
4. Frage Dich dann: „Übernehme ich wirklich die Verantwortung dafür? Warte ich nicht doch bewusst oder unbewusst darauf, dass jemand oder etwas meine Bedürfnisse erfüllt? Und wenn das so ist, sind meine Erwartungen realistisch und wirklich befriedigend?“

