

## Übungen zur Stärkung der Selbstwahrnehmung

Eine gute Wahrnehmung der eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Bedürfnisse befähigt uns im Alltag empathisch, kongruent und wertschätzend zu handeln. Je enger wir im Kontakt zu uns selbst stehen, desto stabiler sind wir auch in schwierigen Situationen. Gerade dann ist es wichtig mit einer inneren Distanz die eigene Person und das Gegenüber wahrzunehmen, um bewusst zu agieren und nicht ins reine Reagieren zu geraten.

Eine „Bestandsaufnahme“ der eigenen Stärken und Schwächen und die Reflexion der eigenen Situation stärkt den bewussten Umgang mit sich selbst. Die Fragen von Seeger & Seeger berühren verschiedene Bereiche des Selbst und können ein Ausgangspunkt für diesen Prozess sein.

1. Suchen Sie sich einen angenehmen Platz aus und nehmen Sie sich Zeit, um die Fragen zur eigenen Selbsteinschätzung zu beantworten.
  
2. Tauschen Sie sich mit einem Partner
  - a. darüber aus, wie leicht oder schwer Ihnen das Beantworten der Fragen gefallen ist.
  - b. darüber aus, ob Ihnen bei der Auseinandersetzung mit den Fragen etwas Besonderes aufgefallen ist.
  - c. über einzelne Fragen aus.