



Fühl dich

3 Übungen zum
wahrnehmen deiner
Gefühle

Ein kleiner Begleiter für mehr innere
Verbindung



Wege zu dir

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
SYSTEMISCHE BERATUNG



Warum Gefühle spüren wichtig ist

Gefühle zu spüren, ist nicht immer leicht. Besonders wenn wir gelernt haben, sie zu verdrängen oder wenn sie in unserem bisherigen Umfeld nicht willkommen waren. Manche Menschen verlieren mit der Zeit den Zugang zu ihrem inneren Erleben – und das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schutzmechanismus.

Dieses kleine Freebie schenkt dir drei sanfte Übungen, um dich wieder mehr mit deinem Inneren zu verbinden – ganz ohne Druck, ganz in deinem Tempo.

*Gefühle wahrzunehmen ist kein Wissen – es ist ein
Wieder-Fühlen.*



Übung 1: Körperscan

Setze oder lege dich bequem hin. Schließe die Augen, wenn du möchtest.

Wandere gedanklich langsam durch deinen Körper: von den Füßen über die Beine, den Bauch, die Brust, Arme, Schultern, Nacken bis zum Kopf.

Frage dich in jedem Bereich: Was spüre ich hier? Vielleicht ist da Wärme, Kälte, Kribbeln, Enge, Leere, Druck – oder gar nichts. Alles ist erlaubt. Du musst nichts verändern, nur wahrnehmen.

✨ Dein Reflexionsimpuls:

Ich nehme in meinem Körper wahr ...

Ich spüre besonders deutlich ...

Es fällt mir schwer/leichter, weil ...



Übung 2: Welche Farbe hat dein Inneres?

Schließe für einen Moment die Augen. Stelle dir
vor, dein aktuelles Gefühl hätte eine Farbe.

Welche Farbe kommt dir in den Sinn?

Frage dich:

- Wo im Körper zeigt sich diese Farbe?
- Ist sie hell oder dunkel?
- Weich oder scharf umrissen?
- Bewegt sie sich oder steht sie still?

Du musst nicht alles verstehen. Lass ein inneres
Bild entstehen.

✨ Dein Reflexionsimpuls:

Die Farbe meines Gefühls ist ...

Es fühlt sich an wie ...

Ich war überrascht von ...



Übung 3: Journaling – Ich spüre ...

Nimm dir 3–5 Minuten Zeit, um dich schriftlich
deinem Inneren zuzuwenden. Nutze diese
Satzanfänge:

- Gerade spüre ich ...
- Ich glaube, es hängt zusammen mit ...
- Ich erlaube mir, dieses Gefühl ...

Wenn du nichts spürst – auch das ist ein Gefühl.

Dann schreibe z. B.:

- Ich spüre gerade nichts. Das fühlt sich ... an.

Es geht nicht um Richtigkeit – sondern um
Verbindung.

Wie ging es mir mit der jeweiligen Übung?



1. Nach der Übung fühlte ich mich ...



ruhig



verbunden



neutral



unklar



traurig



angespannt



Andere Beschreibung:



2. Die Übung fiel mir ...



sehr leicht



eher leicht



okay



eher schwer



sehr schwer



Warum war das so für mich?



3. Ich nehme mit...

Abschlussgedanken

*Du musst nicht alles sofort fühlen oder
verstehen. Der Kontakt zu deinen Gefühlen ist
ein Weg, kein Ziel.
Kleine Schritte sind genug.
Und du bist nicht allein.*

Danke, dass du dir Zeit für dich nimmst

