

Selbstmanagement-Übung: Zeichnen Sie Ihre Gefühle im Körper

Ziel der Übung

Wenn Sie strategisch denken können Ihre Ideen, Ereignisse und Entscheidungen Gefühle im Körper erzeugen. Dies sind Anhaltspunkte, die Sie berücksichtigen sollten um Ihre strategische Intuition weiterzuentwickeln. Dabei kann es sich um angenehme Empfindungen wie Wärme oder Kribbeln handeln, aber auch um Verspannungen in Teilen Ihres Körpers.

Wie funktioniert das?

- Beginnen Sie damit 2 langsame und tiefe Atemzüge zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen.
- Bestimmen Sie das Thema das sie angehen möchten (Idee, Ereignis, Ziel, Situation, Entscheidung usw.).
- Zeichnen Sie auf der Silhouette (männlich oder weiblich) die Gefühle, die in Ihrem Körper ausgelöst werden (Wärme, Kribbeln, Spannung, Körperhaltung und damit verbundene Merkmale wie Farben, Gefühle usw.).

Quelle: Storch, M., & Krause, F. (2017). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanuel für die Arbeit mit dem ZRM 6., überarbeitete Auflage*. Bern: Hogrefe AG.



