



**Fokus: LebensRäume** unter dem Gesichtspunkt  
der **Ebenen der Veränderung** betrachten

# Meine LebensRäume und die Ebene Verhalten

In diesem Monat konzentrierst Du Dich weiterhin auf Deine **Gefühle / Emotionen** und verbindest sie mit Deinem **Verhalten** in Form Deiner körperlichen Reaktionsmuster auf emotionale Ereignisse in Bezug auf Deine **LebensRäume**.

## Aufgabe

Es sollen Körpersignale erkannt werden, die wir uns im Verlauf der Jahre angewöhnt haben, um auf emotionale Ereignisse zu reagieren. Finde drei Beispiele für Körpersignale bei positiven Emotionen und drei Beispiele für negative Emotionen.

Du musst nicht unbedingt „neu“ suchen und kannst auch Deine gesammelten Beispiele aus dem vorangegangenen Monat verwenden und sie nach Körpersignalen untersuchen.

## Am Ende des Monats beantworte Dir bitte Folgendes:

- Gibt es Körpersignale, die sich häufiger zeigen?
- Wie viele unterschiedliche Körpersignale hast Du gefunden?
- Hast Du Körpersignale entdeckt, die für Dich neu sind?

## LebensHaus und seine LebensRäume

Betrachte Dein LebensHaus und seine LebensRäume in Ruhe.

- Gibt es einen Lebensraum, in dem sich eine Häufung der Beispiele zeigt?
- Gibt es einen Lebensraum, der bislang noch gar keine Rolle gespielt hat?
- Hast Du einen LebensRaum vergessen, der Dir jetzt erst bewusst wird?

## LeererRaum

Besuche Deinen LeerenRaum und betrachte Deine Exponate in Ruhe.

- Hat sich in den Gefühlen zu Deinen Exponaten etwas geändert?
- Kannst Du einzelnen Exponaten Körpersignale zuordnen?

## Fühle Dich frei, Notizen zu machen:

Versieh sie bitte mit einem Datum und lege sie zu den anderen.

**Alternative zu Deinen Exponaten im LeerenRaum:**

In Bezug auf den LeerenRaum möchte ich eine Alternative zu den Exponaten anbieten: Vielleicht ist es hilfreich, den LeerenRaum statt mit emotionalisierten Exponaten mit einem konkreten **Ziel**, **Wunsch** oder **Projekt** zu bestücken.

Dazu musst Du zuerst Deinen LeerenRaum wieder zu einem leeren Raum werden lassen und ihn für einige Zeit leer stehen lassen, bevor Du ihn mit einem konkreten Anliegen bestückst.



Fragen zu den Körpersignalen?  
Einfach klingeln: [Concierge@freistil-impulse.de](mailto:Concierge@freistil-impulse.de)