

Reflexionsbogen

Die Kraft der Symmetrie

1. Die haptische Wahrnehmung (Spüren)

- **Der Hemisphären-Check:** Welche Hand fühlte sich zu Beginn „sicherer“ oder dominanter an? Gab es einen Moment, in dem die Führung von der aktiven Hand auf den gemeinsamen Rhythmus übergegangen ist?
 - **Körper-Resonanz:** Wie hat Ihr Körper auf die spiegelbildliche Bewegung reagiert? Achten Sie besonders auf Ihren Brustkorb, Ihre Schultern und Ihre Atmung. Beschreiben Sie das Gefühl der „Weite“.
-

2. Der Transfer in den Arbeitsalltag (Anwenden)

- **Die Einseitigkeits-Falle:** In welcher typischen Situation Ihres Arbeitstages (z. B. langes Tippen, Telefonieren, einseitiges Sitzen) spüren Sie die stärkste körperliche oder mentale Einseitigkeit?
 - **Der 30-Sekunden-Reset:** Wie könnten Sie das Prinzip der Symmetrie als „Mini-Pause“ integrieren? (Beispiel: Mit beiden Zeigefingern synchrone Kreise auf die Tischplatte malen, während ein Dokument lädt).
-

3. Erkenntnis & Fokus (Vertiefen)

- **Mentale Entlastung:** Unser Gehirn versucht ständig, fehlende Formen zu ergänzen. Wie hat es sich angefühlt, diese Symmetrie nun aktiv und vollständig im Außen zu erschaffen?
- **Mein Balance-Anker:** Welches Wort oder welches Symbol aus Ihrer Symmetrie-Zeichnung nehmen Sie mit in den restlichen Tag, um an Ihre „Mitte“ erinnert zu werden?