

Reflexionsbogen

Rhythmus & Resonanz

Den eigenen Takt wiederfinden

1. Die Wahl der Methode

Welchen Weg haben Sie heute gewählt, um sich zu synchronisieren?

Variante A: Tisch-Resonanz (Trommeln & Streichen auf der Unterlage)

Zusatz: Ich habe die Übung mit meiner Lieblingsmusik kombiniert.

Variante B: Körper-Resonanz (Abklopfen & Vitalisierung)

2. Körperliche Resonanz & Wahrnehmung

Das Gefühl danach: Beschreiben Sie das Empfinden auf Ihrer Haut (z. B. Kribbeln, Wärme, Prickeln, Schwere). Wo im Körper spüren Sie die Belebung am deutlichsten?

Der Vagus-Moment: Wie hat sich Ihr Atem während der Phase des „Ausstreichens“ verändert?

Vitalitäts-Check:

Skala von 1 = zerstreut/müde bis 10 = präsent/wach

Vorher: | Nachher:

3. Transfer in den Alltag (Prävention)

Das „Nachmittagstief“: In welchen typischen Momenten Ihres Tages fühlen Sie sich besonders „zerfasert“ oder vom Körper abgeschnitten?

Anwendbarkeit: Welche der Varianten lässt sich für Sie am einfachsten in Ihren Büroalltag integrieren? (Z. B. die diskrete Tisch-Variante im Sitzen oder die aktivierende Körper-Variante im Stehen?)

Mein Anker-Song: Falls Sie Musik genutzt haben: Welches Lied hat Ihnen heute geholfen, den Stress „abzustreifen“? Notieren Sie es als Ihren persönlichen Resonanz-Anker.