

Reflexionsbogen

Meine Spirale der Mitte

1. Wie hat sich der Übergang von den großen, äußeren Kreisen hin zum kleinen, inneren Punkt angefühlt? (z.B. Erleichterung, Konzentration, Ruhe)
2. Konnten Sie körperlich spüren, wie sich Ihre Haltung beim Erreichen des Zentrums verändert hat?

Anwendungschance:

In welcher Situation morgen könnten Sie diese „Spirale zwischendurch“ auf einem Post-it nutzen, um sich kurz zu zentrieren?

Visualisierung:

Kleben Sie Ihren ‚Zentrums-Punkt‘ oder die kleine Spirale als visuellen Anker an Ihren Monitor.