



Workbook

# COACHINGADVENTSKALENDER

FÜR MEHR VERBUNDENHEIT ZU DIR UND ANDEREN

# Wahrnehmung

## SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND...

FÜR EINE BESSERE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST

### Anleitung Übung:

Stelle dich 10 Minuten vor einen Ganzkörperspiegel, am besten nackt und schaue dich einfach an. In dieser Übung geht es darum, dass du dich wahrnimmst und beobachtest, was du über dich und dein äußeres Erscheinungsbild denkst. Alle Emotionen sind herzlich willkommen. Schreibe im Anschluss gerne ein paar Notizen auf, was du wahrgenommen hast und wie du dich dabei gefühlt hast.

### Notizen

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

