

Gefühl und Richtung (Übung zur Matrix)

Wozu? Diese Übung kann uns klarer erleben lassen, dass wir die Richtung unseres Handelns („hin“ oder „weg“) anders unterscheiden als wie wohl oder unwohl wir uns dabei fühlen.

Wie? Erinnern Sie sich an Ihre Tätigkeiten der letzten Zeit (z.B. 1 Stunde,). Tragen Sie in die 4 Felder der Tabelle konkrete Tätigkeiten ein, bei denen Sie unterscheiden, ob es sich dabei eher um eine Hin- oder eher um eine Wegbewegung handelte (rechts / links), und ob Sie sich dabei eher wohl oder eher unwohl gefühlt haben (oben / unten). Versuchen Sie, in jedem Feld mindestens eine Tätigkeit einzutragen. (Unter der Tabelle sehen Sie ein Beispiel von mir)

		ICH BEWEGTE MICH	
		WEG	HIN
ICH FÜHLTE MICH DABEI	WOHL		
	UNWOHL		

Beispiel (JM, 24 Stunden)		ICH BEWEGTE MICH	
		WEG	HIN
ICH FÜHLTE MICH DABEI	WOHL	<i>im Bett Nachrichten gehört</i>	<i>die Arme am Morgen freudig ausgebreitet</i>
	UNWOHL	<i>meiner Frau Vorwürfe gemacht</i>	<i>die Ablage in der Küche aufgeräumt</i>