

# Krealog: Leitfaden zur Selbstreflexion

Hier ist für Sie ein Leitfaden, an dem entlang Sie einen eigenen Prozess, wie oben beschrieben für sich selbst ausprobieren können. Nehmen Sie Stift und Papier und schon können Sie dem roten Faden folgen.

## 0. Der FreiRaum

### 1. Themenfindung

Sie fragen sich selbst und notieren sich die Antwort:

Thema: (Mein *Thema* ist)

Was ist das Schwierige an meinem Thema, *interessant*, die Crux?

Mein Ziel, *mein Wunsch* mit dem Thema ist:

### 2. Expedition nach Innen

Suchen, sammeln, öffnen

Meine *Gedanken* zu meinem Thema

Über, dazu, verbunden mit

Meine *Gefühle* mit meinem Thema

Intensität

Meine *Körperempfindungen* verbunden mit dem Thema

Wo und wie im Körper lokalisiert?

Meine Wertvorstellung, Bewertungen zum Thema

Wie bedeutsam?

-----Hier machen Sie eine Pause, Sie lehnen sich zurück und lesen sich selbst ihr Protokoll vor. Sie lassen alles auf sich wirken und gehen damit zum nächsten Schritt über-----

### **3. Mit der körpereigenen Intuition zaubern**

*Lehnen Sie sich zurück und verweilen Sie mit dem „Ganzen“.*

mit allem was bisher gesagt wurde. Anleitung: wenigstens 1-2 Minuten innehalten und richten Sie Ihre Achtsamkeit in den Körper

*Sprechen Sie zu sich selbst:*

*„Nimm alles zusammen, was Du zu dem ganzen Thema weißt, alles was damit jemals war, alle Erfahrungen, die Du damit gemacht hast, alles Vergangene und auch alles was Du darüber nicht weißt, und alles was das daraus werden wird. – Lass das alles ein Ganzes werden. Warte auf irgend eine innere Resonanz.“*

Die innere Resonanz braucht etwa 60 Sekunden, bis sie in Ihnen entsteht. Sie werden dann ein kaum, aber gerade schon, vages, wenig versprechendes, verschwommenes Gesamtgefühl in der Brust/Bauchgegend wahrnehmen.

*Fragen in Richtung Körper stellen:*

*Jetzt können Sie sich Fragen in Richtung Körper stellen:*

„Ich komme mir vor wie...“ „dazu entsteht in mir ...; Welche Überschrift würde zu dem Ganzen passen? ... Welches Bild, ... welche Geste, ...das Ganze ist so ... wie...?“

Lassen Sie sich Zeit für das was entsteht.

#### **4. Kreative Veränderungsschritte**

Nun können Sie sich fragen:

*Welcher Impulse zu dem Ganzen entsteht in mir?*

welcher auch immer, ... mir ist zu Mute nach...?

*Handlungsschritt*

Was ist jetzt zu tun? (Was wäre ein kleiner Schritt, so klein, dass er gerade schon ein Schrittchen ist?)

Schon sind Sie am Ende und hatten hoffentlich einen Gewinn für sich. Geben Sie sich selbst ein Kompliment für Neues oder Interessantes, das Sie in sich und für sich entdeckt haben.