

Logbuch Woche 1



Nimm Dir am Ende jeder Woche – am besten sonntags – Zeit um Logbuch zu führen. Jeder Kapitän führt ein solches Reisetagebuch. Es dient der Orientierung, Erinnerung und Planung unterwegs. Im Wesentlichen geht es um folgende Fragen: Bin ich noch auf Kurs? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wie sollte ich diese für meine weitere Kursplanung berücksichtigen? Sonstige Erlebnisse, die vielleicht nicht für die vorangehenden Fragen direkt relevant sind, aber für die Reise insgesamt von Bedeutung sein könnten als wertvolle Erinnerung, Lernerfahrung oder oder oder.

Da es sich um eine persönliche Reflexion handelt ist es hilfreich, dies mit deiner persönlichen Handschrift festzuhalten. Auf diese Weise werden Körper und Geist in einer natürlich fließenden Bewegung vereint - selbst wenn sie stockend ist. Das Gehirn jedenfalls verarbeitet Handschrift wesentlich nachhaltiger als stereotype Buchstabenfolgen einer Tastatur. Lass Dich von folgenden Fragen in deiner Reflexion leiten.

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche hast Du morgens 20 Min praktiziert? Ich hoffe, dass Du es an 7 Tagen möglich machen konntest. Falls nicht – was stand Dir im Wege? Wie kannst Du Dich unterstützen es in der kommenden Woche tatsächlich täglich einzurichten? Stabilität in Deinen Alltagsritualen nährt auch Deine mentale Stabilität – insbesondere, wenn es mit Wohlwollen und nicht mit Härte einhergeht.
2. Wie war die Erfahrung mit der Praxis? Während der 20 Minuten und im Anschluss?
3. Wie war es, dir eine Intention für den Tag zu setzen? Hast Du Dich im Laufe des Tages an sie erinnert? Mit welcher Wirkung?
4. Ist es Dir in dieser Woche ab und zu gelungen inne zu halten und 3 bewusste Atemzüge zu nehmen, um Anspannung zu lösen? Was hat Dir geholfen daran zu denken? Welche Hilfsmittel hast Du genutzt?
5. Wie war Deine Erfahrung mit Shavasana?
6. Wie war Dein Bad in der Gegenwart? Hast Du es überhaupt genommen? Falls nicht, was hat Dich davon abgehalten? Waren es Einflüsse von außen oder hast Du Dich selbst gehindert? Wenn Du es doch geschafft hast, dir eine Stunde Entspannung zu gönnen, wie war Deine Erfahrung? Was hast Du dabei über Dich selbst gelernt? Gibt es Ideen, Impulse, denen Du in nächster Zeit bewusst Raum geben möchtest, um zu entspannen?