

Logbuch Woche 2



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 Bewegung vereint - selbst wenn sie stockend ist. Das Gehirn verarbeitet Handschrift wesentlich nachhaltiger als stereotype Buchstabenfolgen einer Tastatur. (<https://cpb-us-w2.wpmucdn.com/sites.udel.edu/dist/6/132/files/2010/11/Psychological-Science-2014-Mueller-0956797614524581-1u0h0yu.pdf>) Lass Dich von folgenden Fragen in deiner Reflexion leiten.

1. An wie vielen Tagen in dieser Woche hast Du morgens 20 Min praktiziert? Was unterstützt Dich, bei diesem Vorhaben? Was steht Dir im Wege? Erneure Deine Absicht, regelmäßig zu praktizieren – allein diese Stabilität in Deinem Vorhaben verschaltet Dein Gehirn Richtung Sicherheit.
2. Wie war die Erfahrung mit der Praxis? Während der 20 Minuten und im Anschluss? Konntest Du wohlwollend mit Dir umgehen, wenn Du abgeschweift bist?
3. Welche Wirkung hat es, wenn Du den Tag mit einer Intention beginnst? Erinnerst Du Dich im Laufe des Tages ab und zu an sie? Ändert es etwas?
4. Ist es Dir in dieser Woche ab und zu gelungen inne zu halten und 3 bewusste Atemzüge zu nehmen, um Anspannung – evtl. auch Selbstkritik - zu lösen? Was hat Dir geholfen daran zu denken? Welche Hilfsmittel hast Du genutzt?
5. Wie war Deine Erfahrung mit dem Abendritual an etwas zu denken, bei dem Du mit dir selbst zufrieden bist bevor Du Dich zum Schlafen legst? Und Shavasana – hilfreich?
6. Wie war Dein Bad in der Gegenwart? Hast Du es genommen? Falls nicht, was hat Dich davon abgehalten? Waren andere Dinge vermeintlich wichtiger als Du selbst? Wenn Du es doch geschafft hast, dir wohlwollend 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?