RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 1

- [ ] 1. Was musst Du im Leben stemmen?
- [ ] 2. Wo gibt es Hindernisse aus dem Weg zu räumen?
- [ ] 3. Wo packst Du das Leben noch nicht richtig an und setzt Deine Interessen noch nicht mit dem notwenigen Durchhaltevermögen um?
- [ ] 4. Was im Leben hast Du nicht im Griff?
- [ ] 5. Bei wem findest Du Halt?
- [ ] 6. Worin findest Du Halt? Was erfüllt Dich?
- [ ] 7. Wem gibst Du Halt?
- [ ] 8. Wem noch? Zähle auf!

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

Modul 10 Lektion 2

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 1

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 2

1. Wo brauche ich mehr Bewegungsfreiheit?
2. Welche Dinge habe ich überspannt oder übertrieben?
3. Welche Hinweise zur Ruhe habe ich übersehen?
4. Was will ich wirklich, wenn ich alle Hebel in Bewegung setze?
5. Wen oder was will ich am liebsten aushebeln?
6. Wen willst Du in Liebe beschützen und unter Deine menschlichen Engelsflügel nehmen?
7. Wen schiebst Du von dir weg?
8. Was sind Deine Gründe und wie geht es Dir damit?
9. Wie geht es Dir damit wirklich?

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 2

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 3

- [ ] 1. Deine linke Körperseite steht für die Weiblichkeit, die rechte für die Männlichkeit.
- [ ] 2. Welche Seite ist überbetont oder zu gering gelebt?
- [ ] 3. Was könnte dazu geführt haben?
- [ ] 4. Was wünscht sich mein Körper von mir?
- [ ] 5. Was wünscht sich meine Seele von mit?
- [ ] 6. In welchen Bereichen meines Lebens darf ich mehr Weiblichkeit ausleben und in welchen weniger?
- [ ] 7. In welchen Bereichen meines Lebens darf ich mehr Männlichkeit ausleben und in welchen weniger?

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 3

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 4

1. Was genau führt zum Ausgleich der Kräfte?
2. Wie äußert sich das dann in meinem Leben?
3. Welche Vorteile hat das für Dich?
4. Stell Dir vor Du öffnest Dich Dir selbst und anderen gegenüber und schließt Dich nicht länger aus Kommunikation und Erfahrung mit anderen aus Selbstschutz aus?
5. Wie würde sich Dein Leben positiv verändern?
6. Welche Schlüsse ziehst Du aus diesem Erlebnis für Deine Zukunft?

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE ARME

SYMBOL FÜR KRAFT, STÄRKE UND MACHT

Teil 4

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 1

- [ ] 1. Kann ich meine Hände noch in Unschuld waschen?
- [ ] 2. Was verstecke ich vor mir und der Umwelt? Was will ich verbergen?
- [ ] 3. Wofür und wem sollte ich um Vergebung bitten?
- [ ] 4. Wen oder was hab ich in der Hand?
- [ ] 5. Wo zeige ich mein Krallen? Und wo sollte ich sie zeigen und trau mich nicht?
- [ ] 6. Wie könnte ich Vertrauen finden zu meiner Kraft?
- [ ] 7. Wo mache ich mich selbst zum Opfer?

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 1

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 2

- [ ] 1. Wovor habe ich Angst? Was macht mich so unsicher und hindert mich mein So-Sein offen auszuleben?
- [ ] 2. Was wäre, wenn das wovor ich Angst habe, tatsächlich eintritt?
- [ ] 3. Okay, was wäre dann?
- [ ] 4. Und wenn auch das eingetreten ist, was wäre dann?
- [ ] 5. Okay, was wäre dann?
- [ ] 6. Und wenn auch das eingetreten ist, erkenne ich wovor ich eigentlich Angst habe!

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 2

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 3

- [ ] 1. Was genau ist es, wovor Du Angst hast?
- [ ] 2. Ist diese Angst realistisch?
- [ ] 3. Was würdest Du Deinem besten Freund und/oder Deiner besten Freundin raten?
- [ ] 4. Formuliere es aus in allen Details!
- [ ] 5. Wenn Du nur einen Tag Urlaub von dieser Angst machen könntest, wie sähe dieser Tag aus?
- [ ] 6. Was müsstest Du dafür tun?

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 3

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 4

- [ ] 1. Welche Erfahrungen in Deinem Leben könnten Dir nützlich sein?
- [ ] 2. Welche Deiner Fähigkeiten nutzt Du?
- [ ] 3. Wie fühlt sich dieser Tag an?
- [ ] 4. Erlebe ihn in Deiner Gedankenwelt und beobachte Deine Gefühle und Gesichtszüge!
- [ ] 5. Was ist dir aufgefallen?

RUNDUM GESUND
SANDRA PROBST

DEINE HÄNDE UND FINGER

SYMBOL FÜR GREIFEN UND BEGREIFEN SOWIE FÜR GEBEN UND NEHMEN

Teil 4