Transferbegleitung 3

Karin Probst

Glückstagebuch

Was war heute schön für Sie?
Welcher Geschmack, welcher Klang, welcher Geruch
oder welches Bild hat Sie heute erfreut?
Was ist Ihnen heute gelungen?

Zuhören

Zuhören üben: Mal den eigenen Gedanken lauschen,
einer schönen Musik oder mit ganzer Hinwendung einem anderen Menschen zuhören

Gesundheitstag

Können Sie heute viel stilles Wasser trinken,
oder Gemüse, Smoothies oder gute Öle genießen?
Vielleicht ins Thermalbad gehen
Oder eine Bürstenmassage -
Oder was Ihrem Körper sonst gut tut…

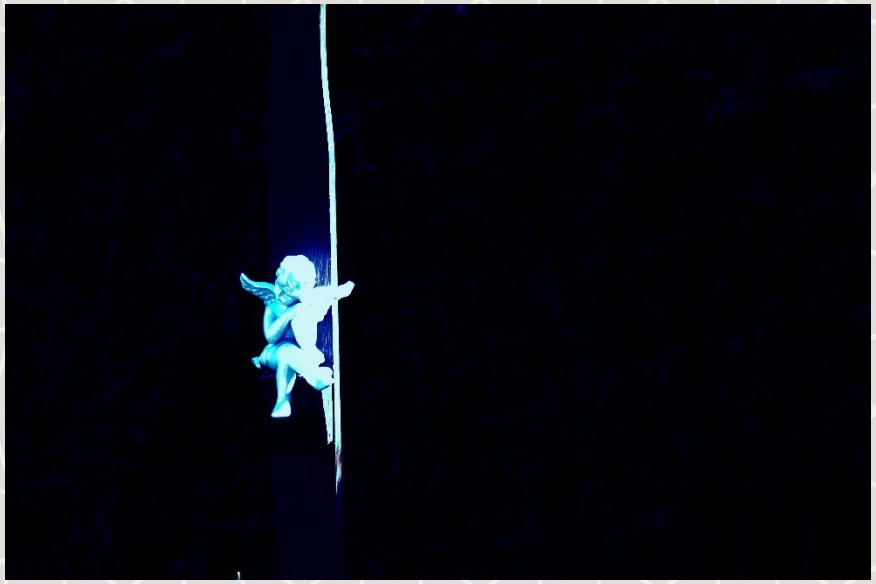
Empathie-Tag

Abwechslung ♦ Ästhetik ♦ Aktivität ♦ **Akzeptanz** ♦ Anerkennung ♦ Aufmerksamkeit ♦ Ausgleich ♦ Austausch ♦ Ausgewogenheit ♦ Ausgleich ♦ Authentizität ♦ Autonomie ♦ Bewegung ♦ Berührung ♦ Beständigkeit ♦ Beziehung ♦ Bildung ♦ Effektivität ♦ Ehrlichkeit ♦ Einfühlung ♦ Entlastung ♦ Entspannung ♦ Feiern ♦ Entwicklung ♦ Fürsorge ♦ Freiheit ♦ *Freude / Spaß* ♦ Frieden ♦ Gerechtigkeit ♦ Geborgenheit ♦ Gehört werden ♦ Gesundheit ♦ Gemeinschaft ♦ Grundbedürfnisse ♦ *Glück* ♦ Harmonie ♦ Helfen ♦ Identität ♦ Initiative ♦ Integrität ♦ Inspiration ♦ Intensität ♦ Kultur ♦ Kongruenz ♦ Kontakt ♦ Kooperation ♦ Kraft ♦ Kreativität ♦ Lebensfreude ♦ Lernen ♦ Loyalität ♦ Liebe ♦ Menschlichkeit ♦ Mitgefühl ♦ Nähe ♦ Natur ♦ Offenheit ♦ Originalität ♦ Ordnung ♦ Qualität ♦ **Respekt** ♦ Ruhe ♦ Rücksichtnahme ♦ Selbstbestimmung ♦ Sicherheit ♦ Selbstverantwortung ♦ Selbstverwirklichung ♦ Sex ♦ Sinn ♦ Schutz ♦ Spiritualität ♦ Struktur ♦ Unterstützung ♦ Verantwortung ♦ Veränderung ♦ Verbundenheit ♦ Vergnügen ♦ Vertrauen ♦ Verständigung ♦ Wahrgenommen werden ♦ Wärme ♦ **Wertschätzung** ♦ Wirksamkeit ♦ Zeitgenauigkeit ♦ Zugehörigkeit ♦ Zur Bereicherung des Lebens beizutragen ♦ Zielerreichung ♦

- Welche Bedürfnisse habe ich heute gehört, erfüllt und auf welche könnte ich noch mehr mein Augenmerk legen?

2 change

Arschengel-Wertschätzung



Was könnte ich, wenn ich wollte von meinem „Arschengel“ lernen? Was kann dieser Mensch, was ich selbst entweder noch nicht kann oder was ich anerkennen könnte, dass ich es eigentlich gerne auch gerne können möchte, wenn ich nur könnte.
(Das war jetzt vielleicht etwas verwirrend…. Ist aber im Endeffekt sehr anti-ärgernd)

Nichts Tun

Basentag

Wie wäre es mit einem Basen-Bad am Abend?
1 Stunde in nicht zu heißem Wasser liegen und entsäuern. Dem Badewasser Natron oder hochwertige Basenbäder aus dem Reformhaus zum Beispiel beigeben – und danach direkt ins Bettchen