

Körper-selbst-Gespräch

Teil der internen Kommunikation ist das Auftreten und Wahrnehmen körperlicher Zustände / Befindlichkeiten usw., die uns spontane, oft unbewusste „Rückmeldung“ geben über unsere Wünsche, Erfahrungen, Erwartungen, über etwaige Schwierigkeiten, Gefahren usw.

Durch die Wahrnehmung und Beachtung somatischer Marker erhalten wir einerseits Informationen, können andererseits das weitere Vorgehen hilfreich gestalten und das treffen von Entscheidungen wird uns erleichtert.

Marker:

Klos im Hals	Freiheitsgefühl in der Brust
flau im Magen	„Hell im Kopf“
zittern	Druck im Nacken
instabiles Gefühl in den Beinen	
Kribbeln im Bauch	