

Dein SpürJournal



SpürVertrauen

VON YVONNE PEGLOW

Impressum

© 2023

Yvonne Peglow

www.spuervertrauen.de

Layout und Design
erstellt mit Canva

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil der Unterlagen darf in irgendeiner Form durch Kopie, Film o. ä. ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Herzlich Willkommen



Herzlich Willkommen im SpürÜbungen Deep Dive!

Ich freue mich so sehr, dass du dich entschieden hast, dich tiefer mit dir, deinem Körper und deinem Spüren auseinander zu setzen.

Wir alle haben einen Körper, der es wert ist, ihn liebevoll zu bewohnen. In ihm präsent, zuhause und lebendig zu sein. Im alltäglichen Leben und in der Sexualität gleichermaßen.

Mögen diese Übungen dich liebevoll und sanft begleiten, mit dir und deinem Körper (noch ein Stück) weiter in die Tiefe zu kommen.

Alles Liebe und eine wunderbare Zeit im Deep Dive der SpürÜbungen,
Yvonne

Das findest du hier

TIPPS ZUM START

REFLEKTION ZUM START

33 TAGE SPÜREN UND NOTIEREN

REFLEKTION ZUM ENDE

&

FÜR DIE ZEIT DANACH

ALLES IST OPTIONAL UND DU NUTZT FÜR
DICH, WAS ZU DIR PASST :-)

Tipps zum Start

Bleib dran

Mach das feste Tempo oder dein eigenes, das ist ganz gleich. Wichtig ist, dass du dranbleibst. Was unterstützt dich dabei?

Eine Intention

Dich tiefer erforschen, etwas bestimmtes lernen, einfach Zeit für dich ... Es gibt unzählige mögliche Intentionen. Such dir deine für diese SpürZeit.

Tagesform

Du wirst wahrscheinlich nicht jeden Tag gleich leicht und tief ins Spüren kommen. Das ist ganz normal!

Ein wacher Körper spürt anders

Wenn du eine Übung z. B. nach dem Sport oder einer warmen Dusche, einem Song tanzen o. ä. machst, kann es sein, dass es dir leichter / intensiver vorkommt. Das kannst du als Variante natürlich auch bewusst nutzen.

Fordern ohne Überfordern

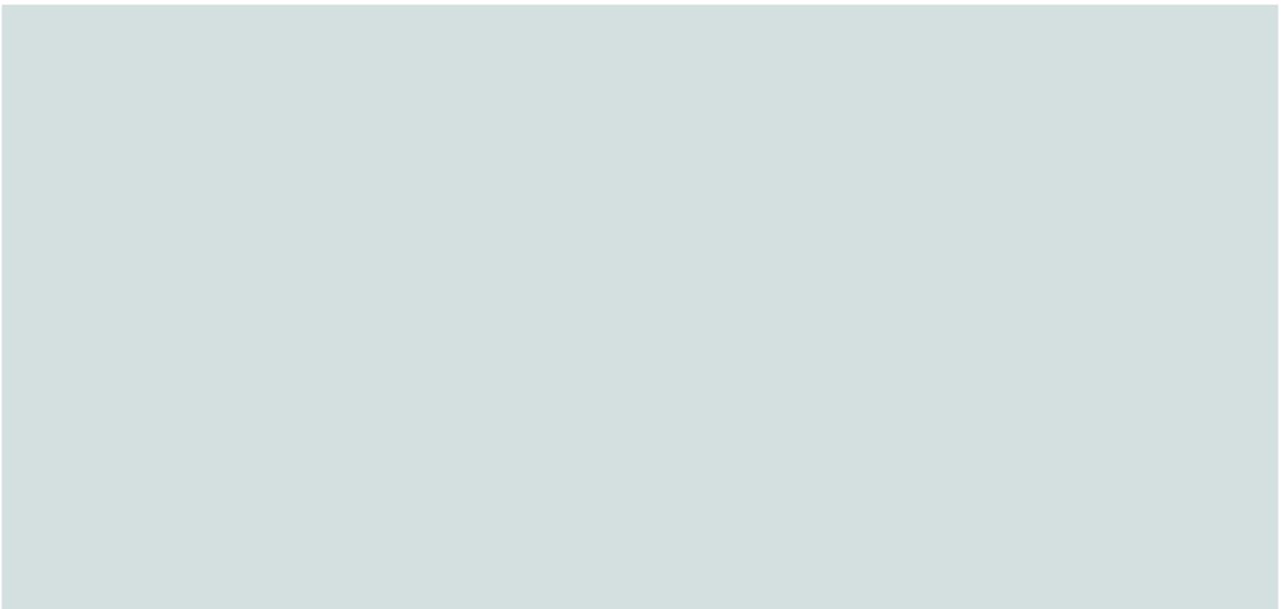
Es darf außerhalb deiner Gewohnheiten liegen und Freude machen. Wenn das jeweils die zwei Enden einer Skala sind, beweg dich insgesamt in einem Bereich, der dir gut tut.

Nimm, was dir dient

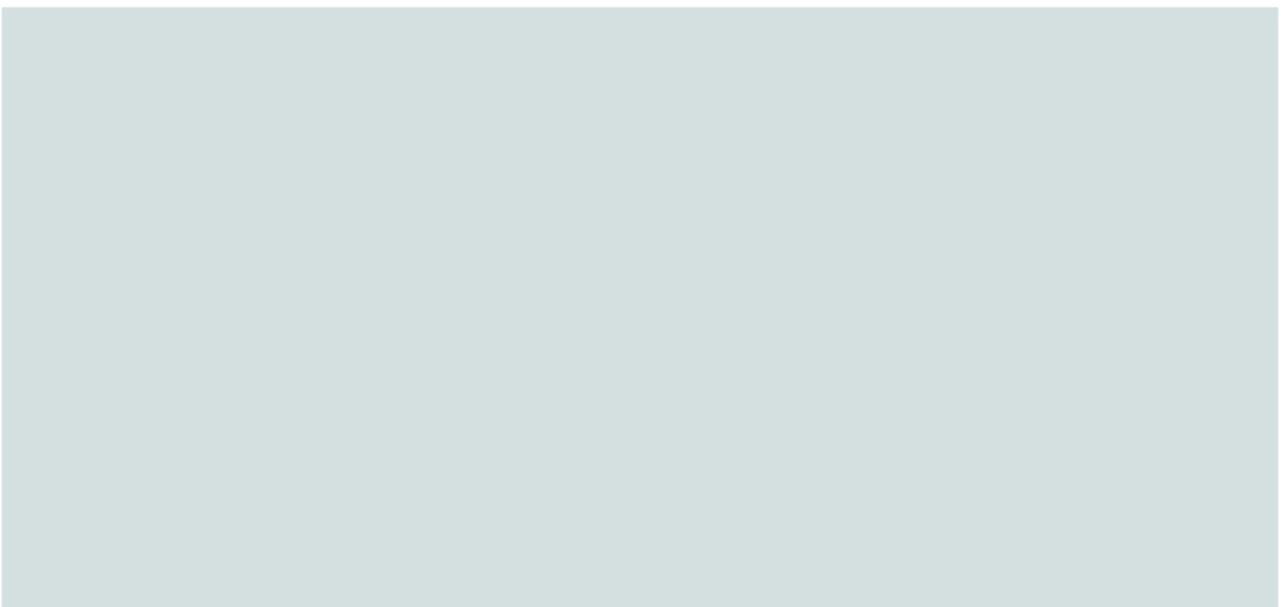
Und lass alles andere beiseite. Nicht alles ist für jede*n passend, und das ist ok. Du bist die*der Expert*in für dich!

Reflektion zum Start

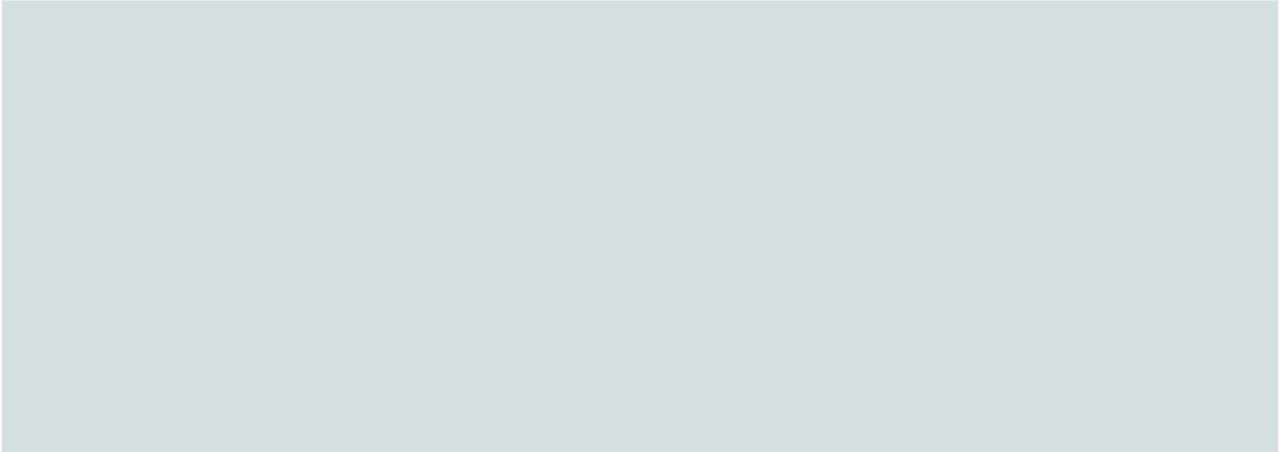
Was interessiert dich in Bezug auf dein Spüren? Was möchtest du vertiefen?



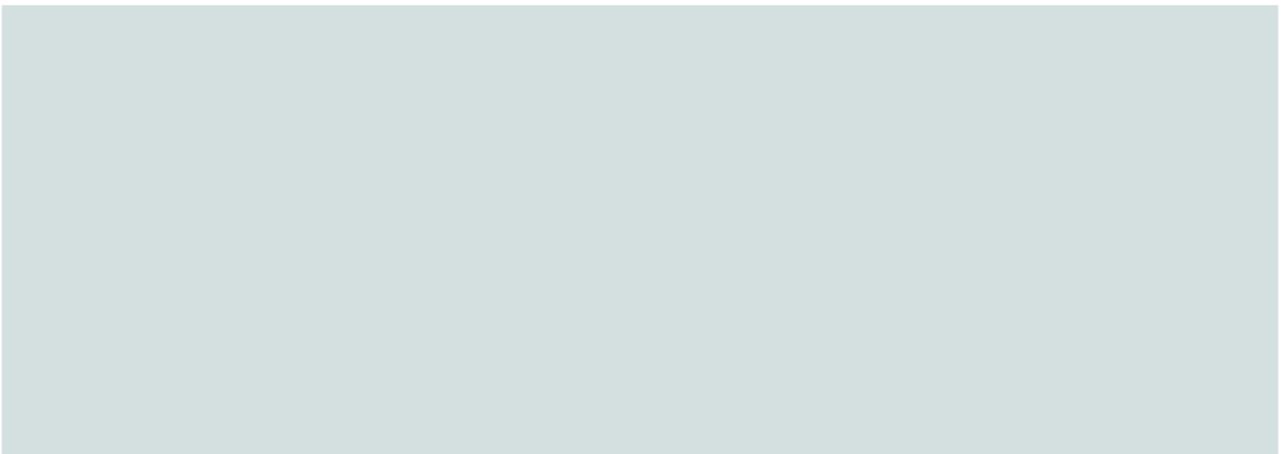
Was denkst du über dich und dein Spüren?



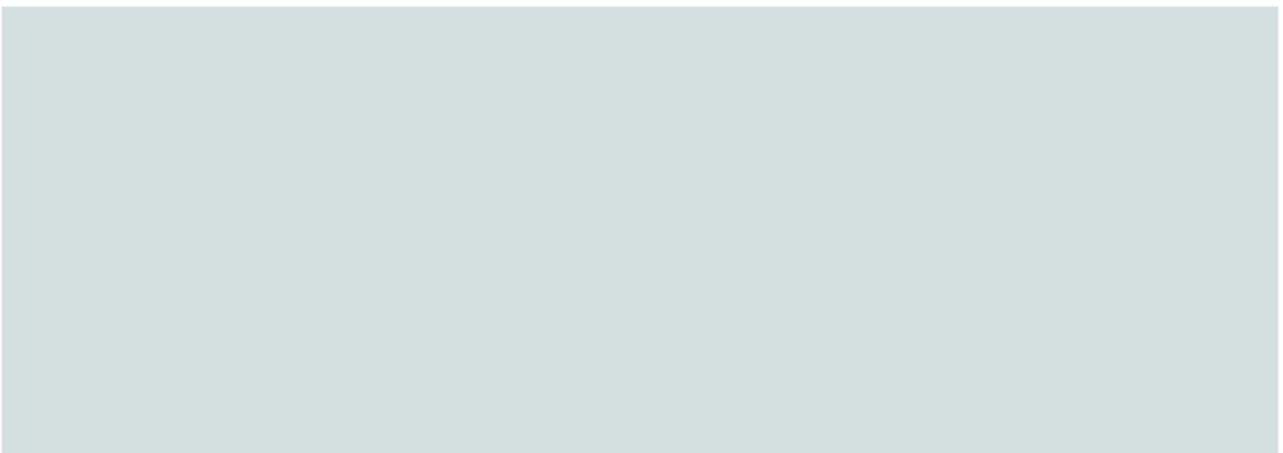
Was bzgl. deinem Spüren gelingt bereits gut?

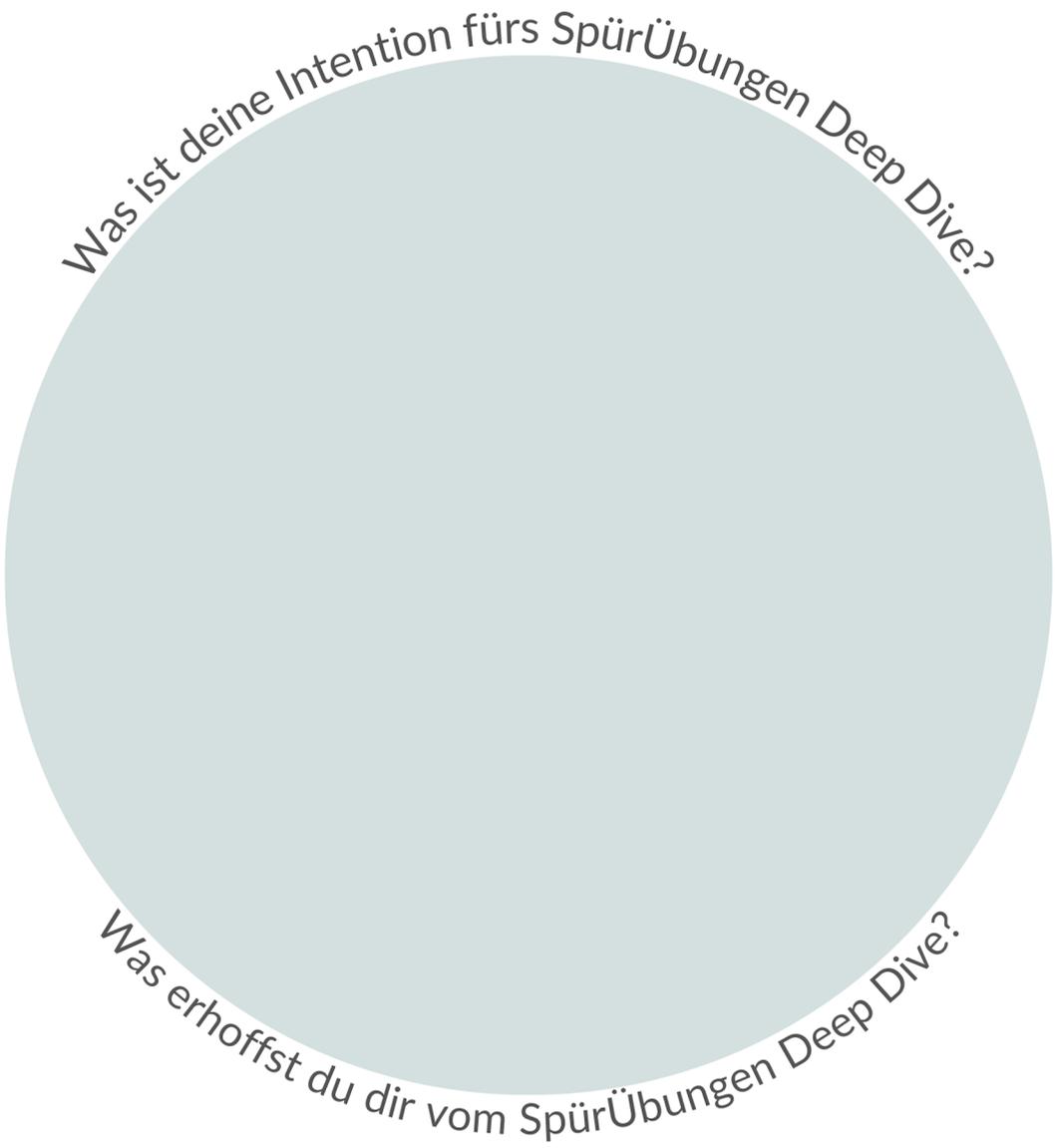


Wobei bzgl. deinem Spüren empfindest du bisher noch Begrenzungen?



Was hilft dir bisher, dich und deinen Körper zu spüren?





Was ist deine Intention fürs SpürÜbungen Deep Dive?

Was erhoffst du dir vom SpürÜbungen Deep Dive?

Was ist deine Intention speziell für's genitale Spüren im SpürÜbungen Deep Dive?

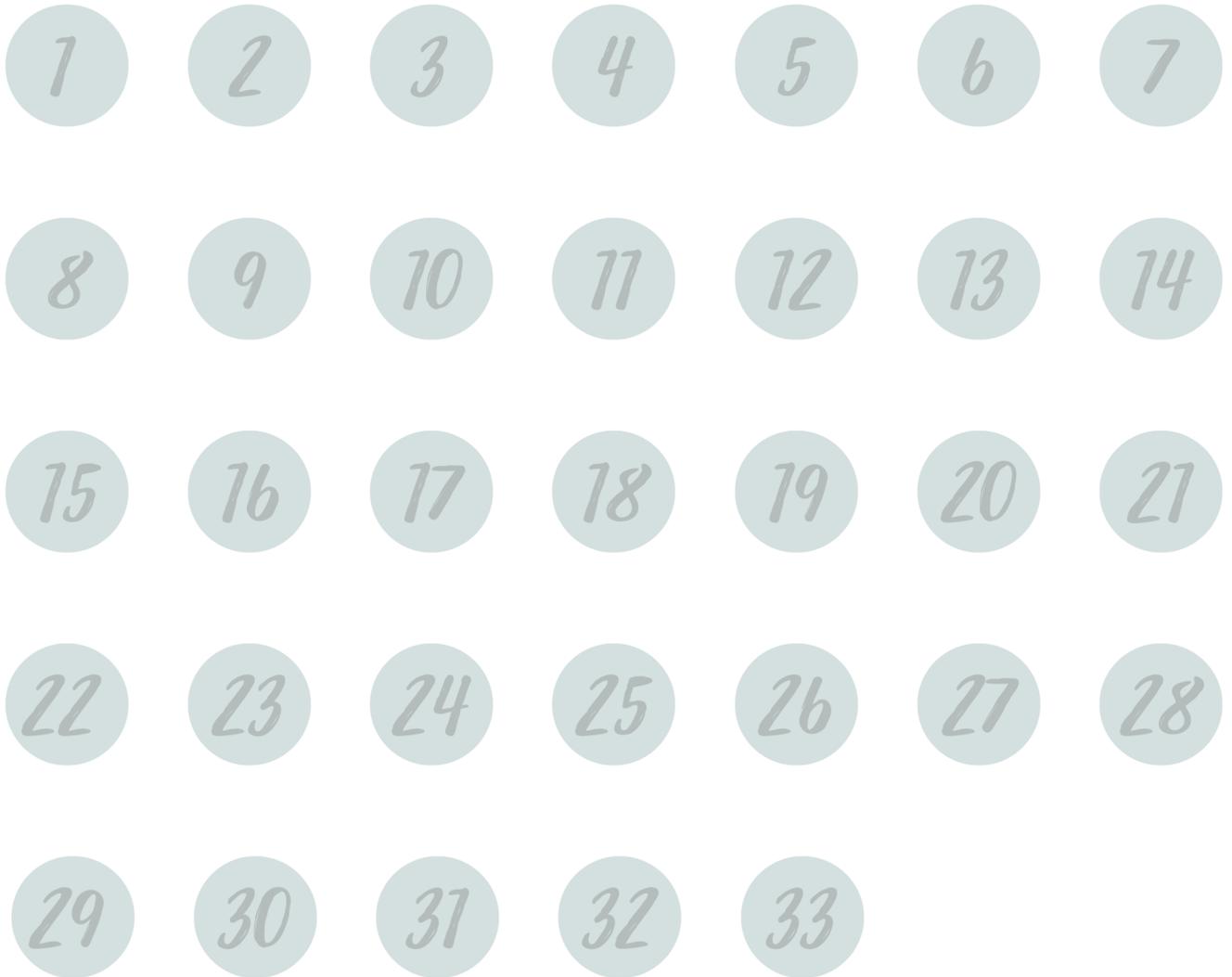
Was erhoffst du dir in Bezug auf dein genitales Spüren?

Bonus / optional

Es ist okay

VORFREUDE ZU SPÜREN
ETWAS BAMMEL ZU HABEN
ZEITWEISE ZU PROKRASTINIEREN
ANZUFANGEN
ZEIT ZU BRAUCHEN
ANFANGS NOCH UNRUHIG ZU SEIN
SCHNELL EINZUTAUCHEN
ZU GENIESSEN
ZWISCHENDURCH GEDANKLICH ABZUSCHWEIFEN
ZU LERNEN
VIEL ZU SPÜREN
WENIG ZU SPÜREN
GAR NICHT ZU SPÜREN
VERWIRRT ZU SEIN
SCHRANKEN ZU LÖSEN
SICH LEBENDIG ZU FÜHLEN
VIELE UNTERSCHIEDLICHE DINGE ZU ERLEBEN
EMOTIONEN ZU FÜHLEN
DEN KÖRPER KENNENZULERNEN
BEI DIR ANZUKOMMEN
NOCH ZU SUCHEN
GEDULDIG ZU SEIN
UNGEDULDIG ZU SEIN
MEHR ZU WOLLEN
DICH AUF DEN WEG ZU MACHEN
ÜBERRASCHUNGEN EINZULADEN
INTIMITÄT MIT DIR ZU SPÜREN
ZU LACHEN
PAUSE ZU MACHEN
ZURÜCK ZU KOMMEN
MIT DIR ZU SEIN

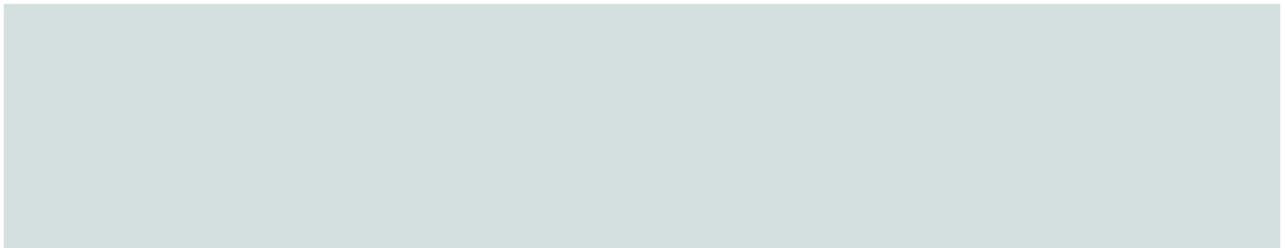
Deine Übersicht



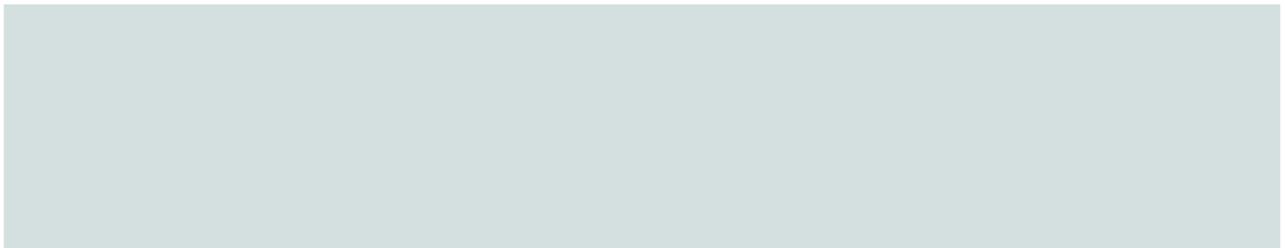
Es gibt Menschen, die lieben es, etwas zu tracken, abzuhaken bzw. eine visuelle Übersicht zu haben. Du auch? Dann ist diese Seite für dich! Du kannst sie auch als weitere Hilfe zum Dranbleiben nutzen.

Tag 1

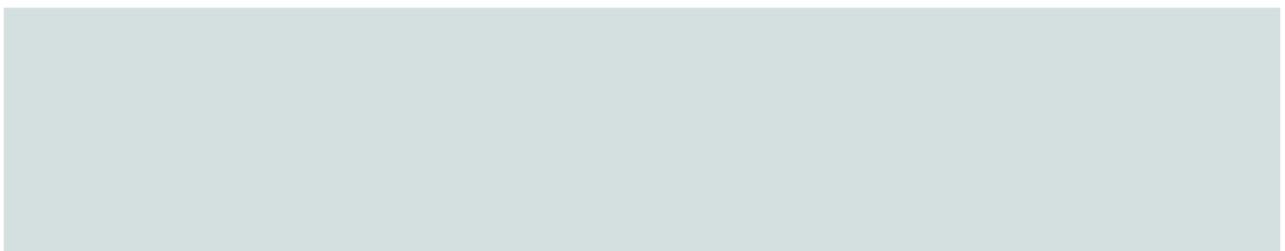
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



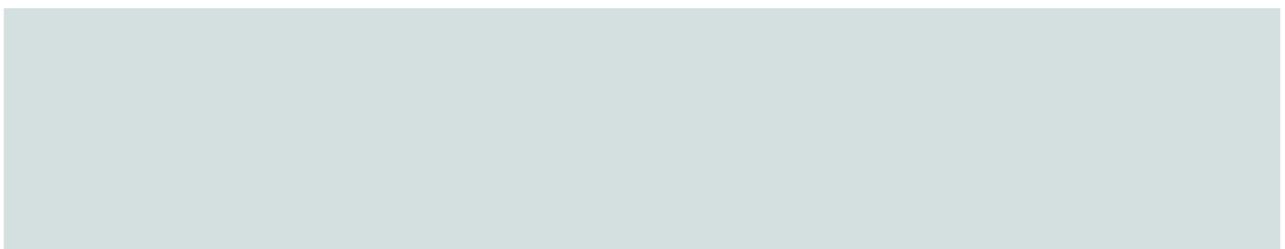
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

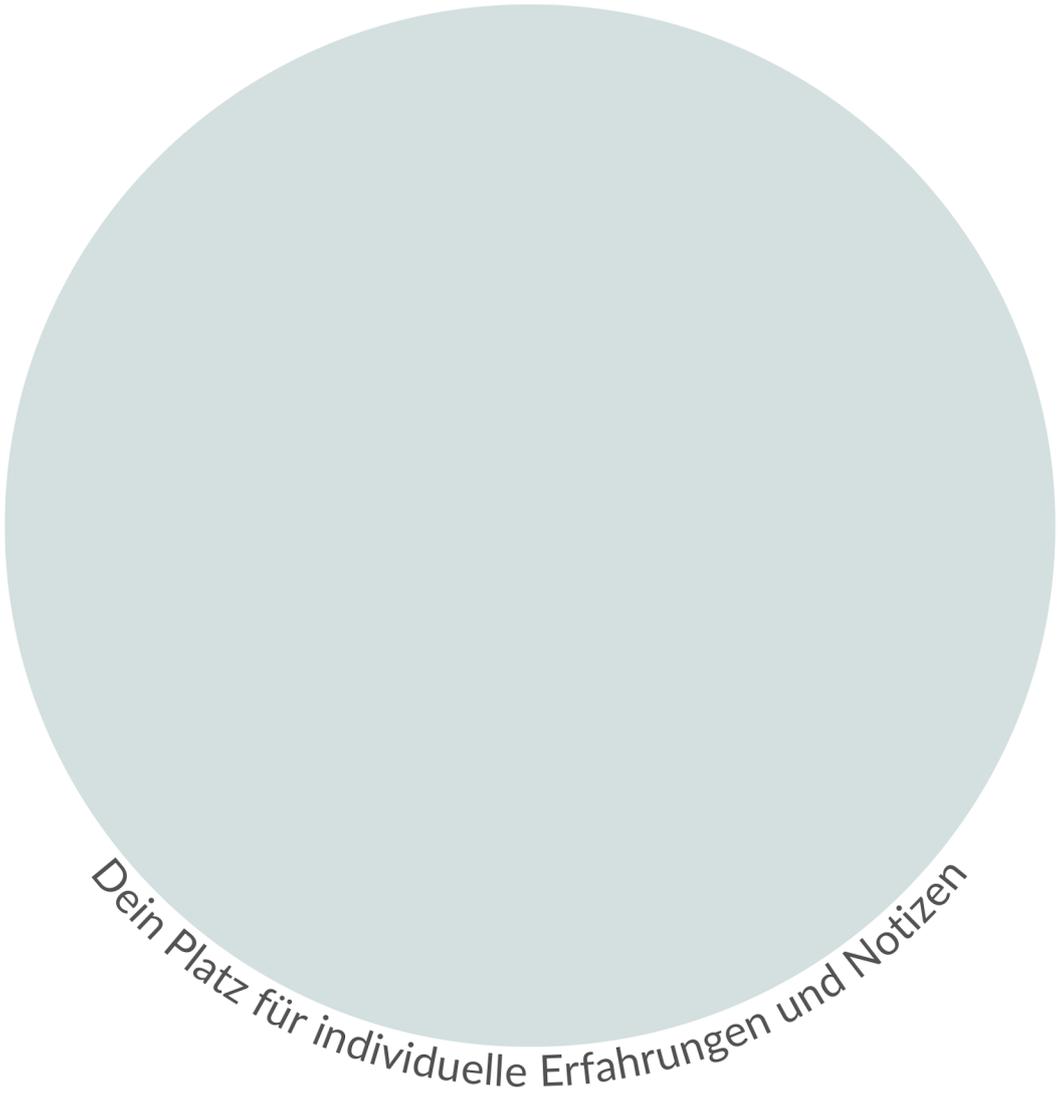


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



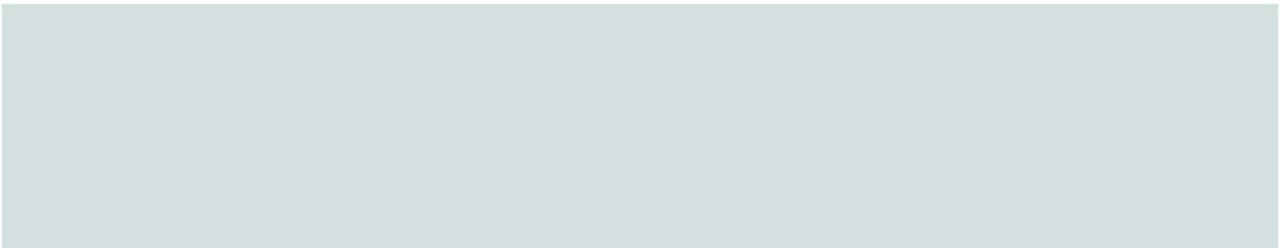
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



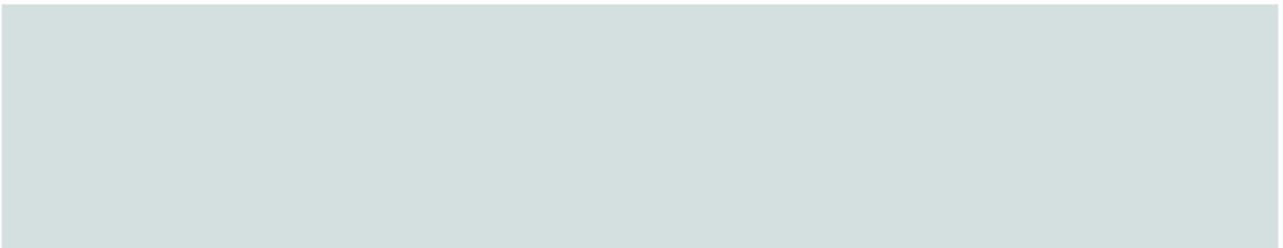


Tag 2

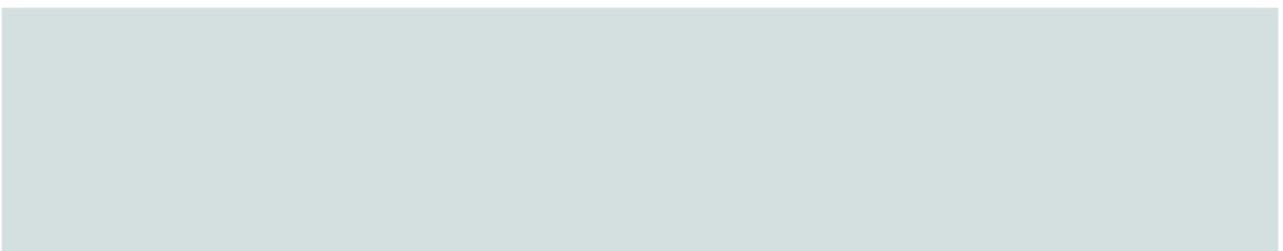
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



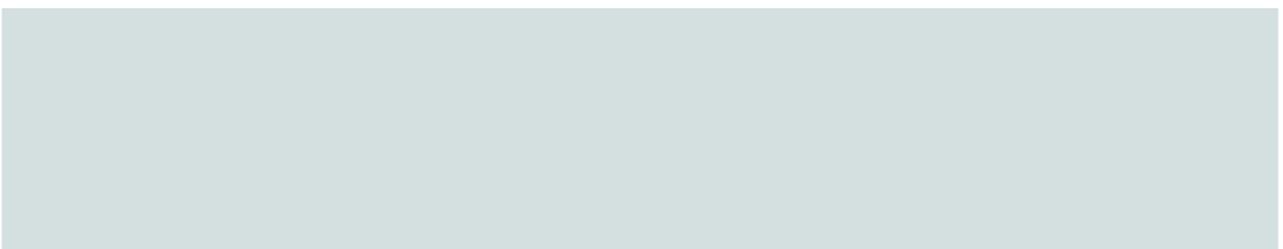
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

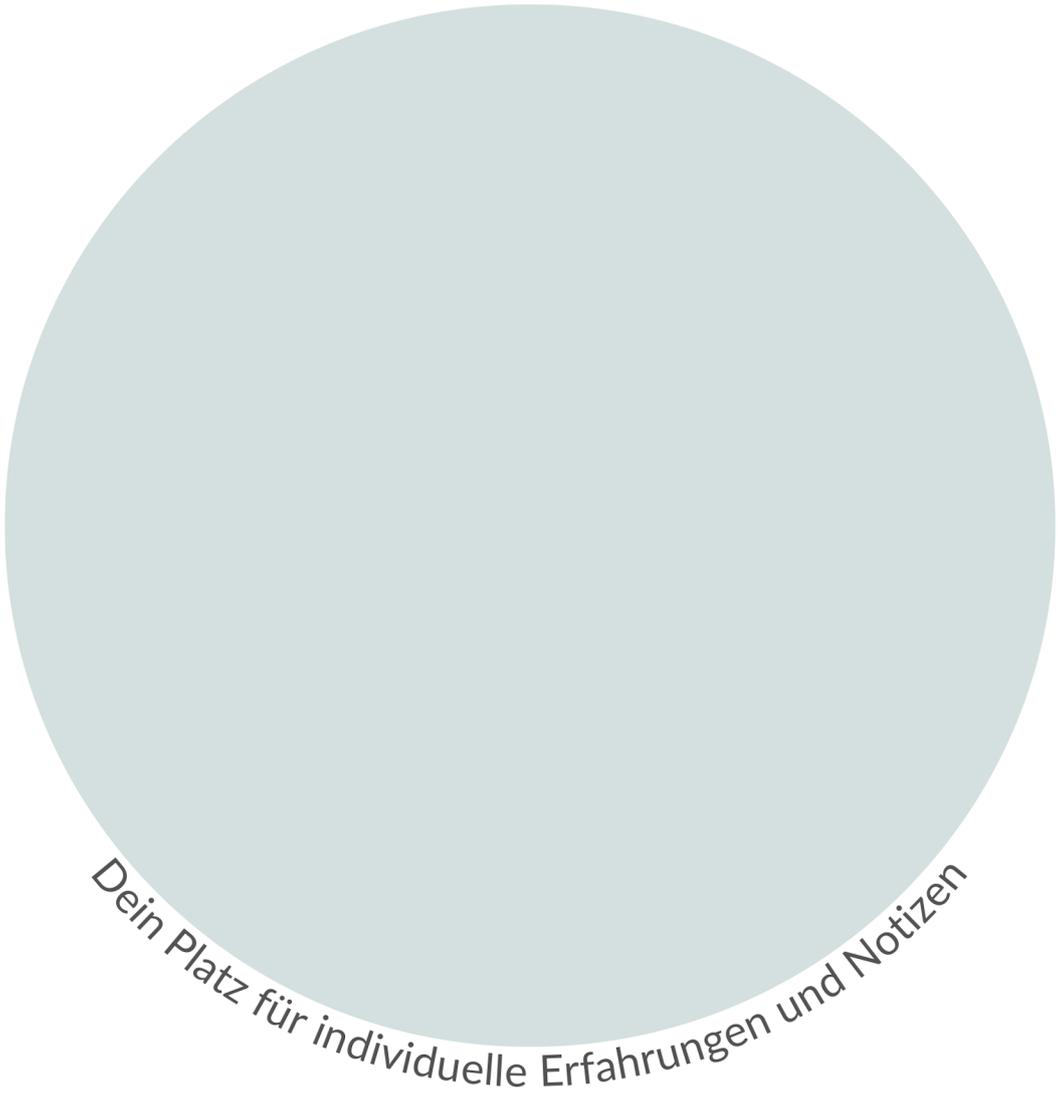


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



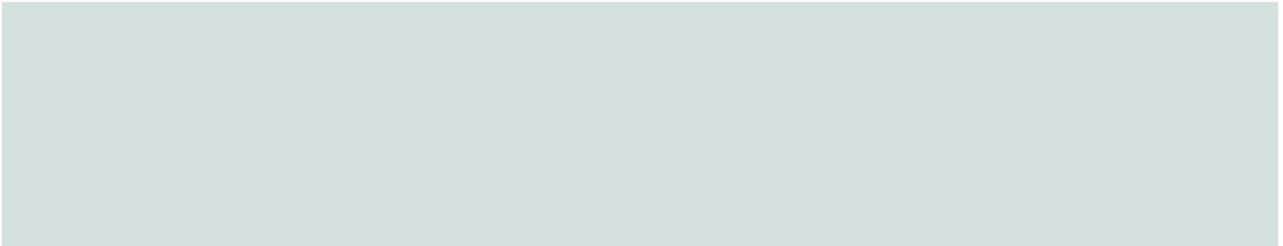
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



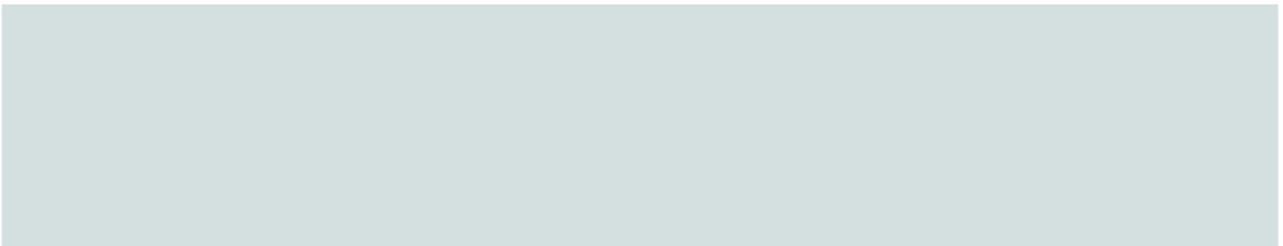


Tag 3

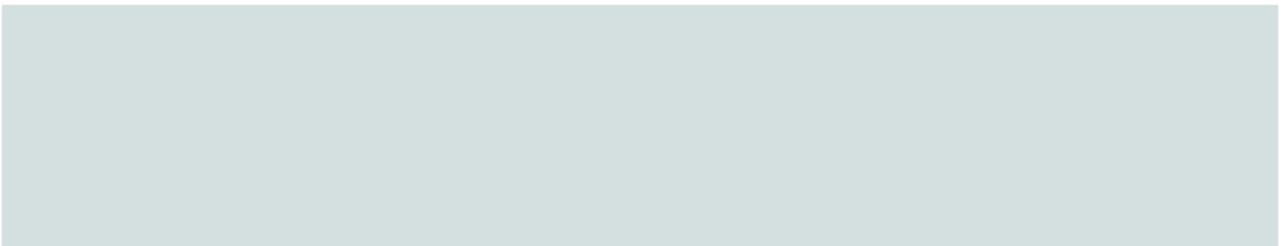
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



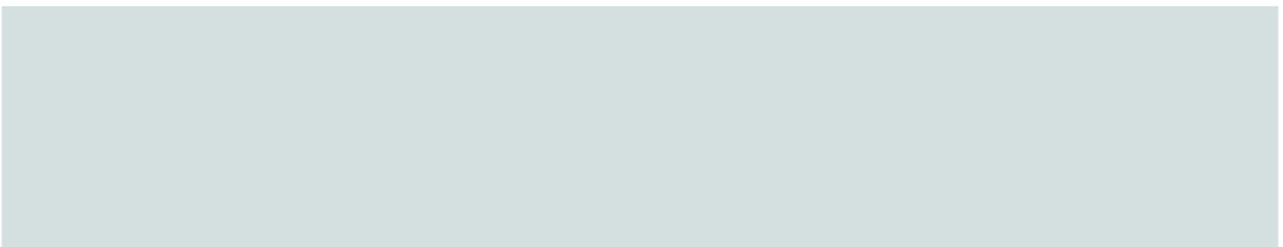
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

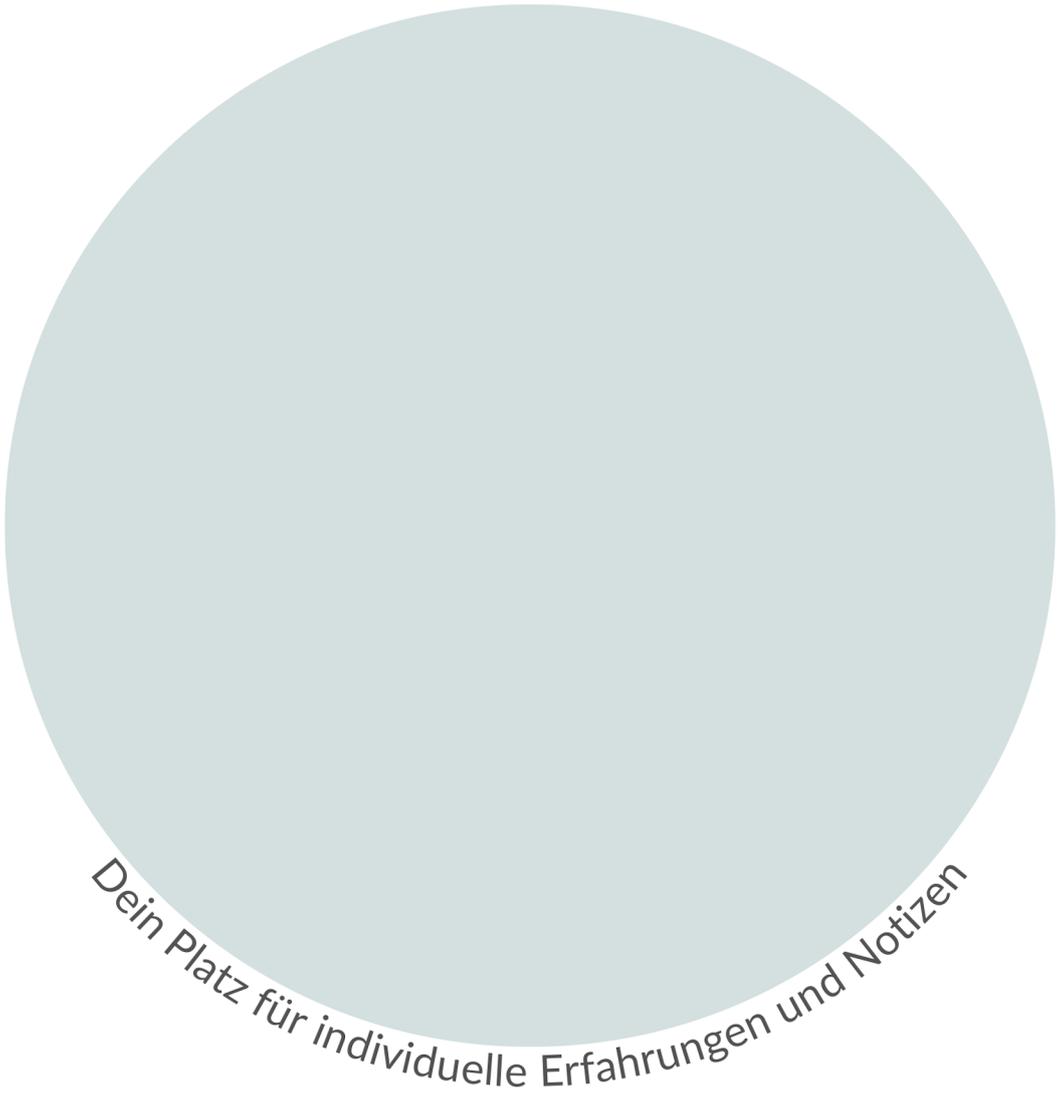


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



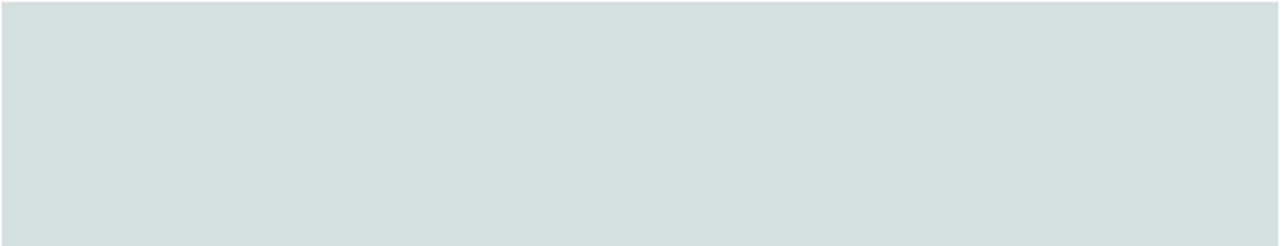
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



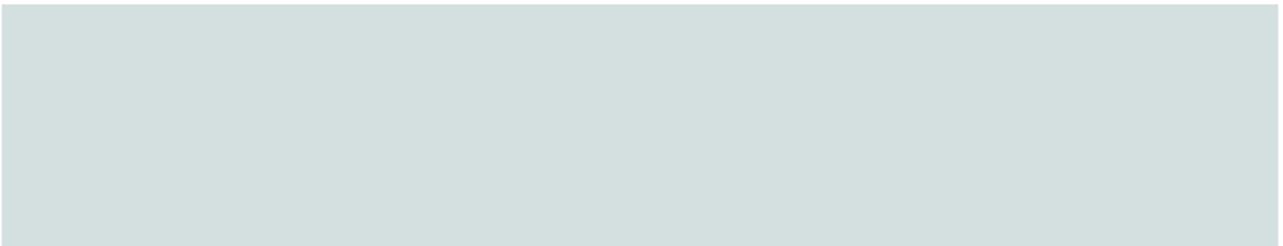


Tag 4

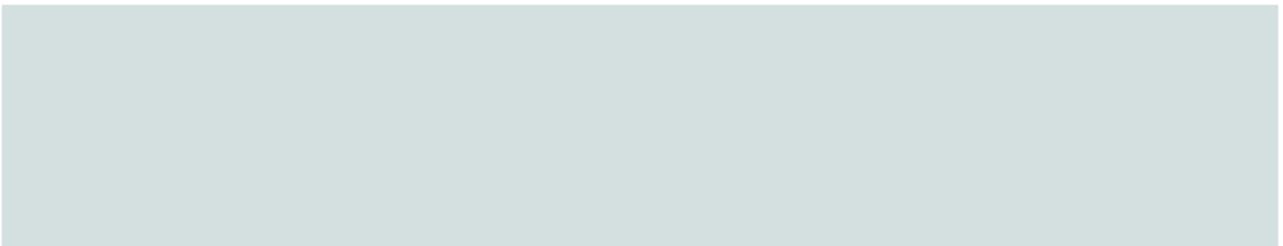
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



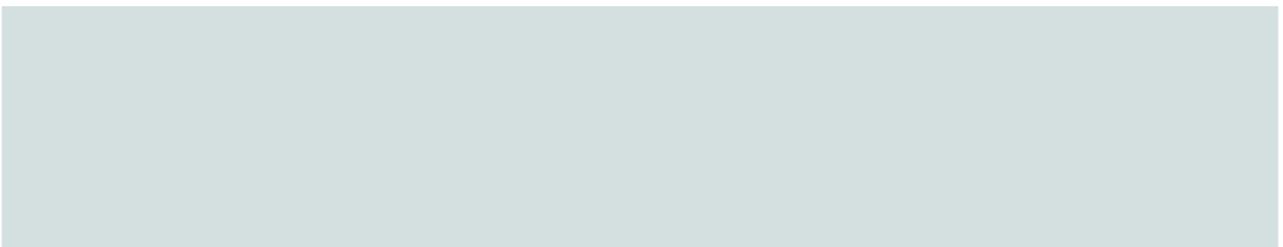
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

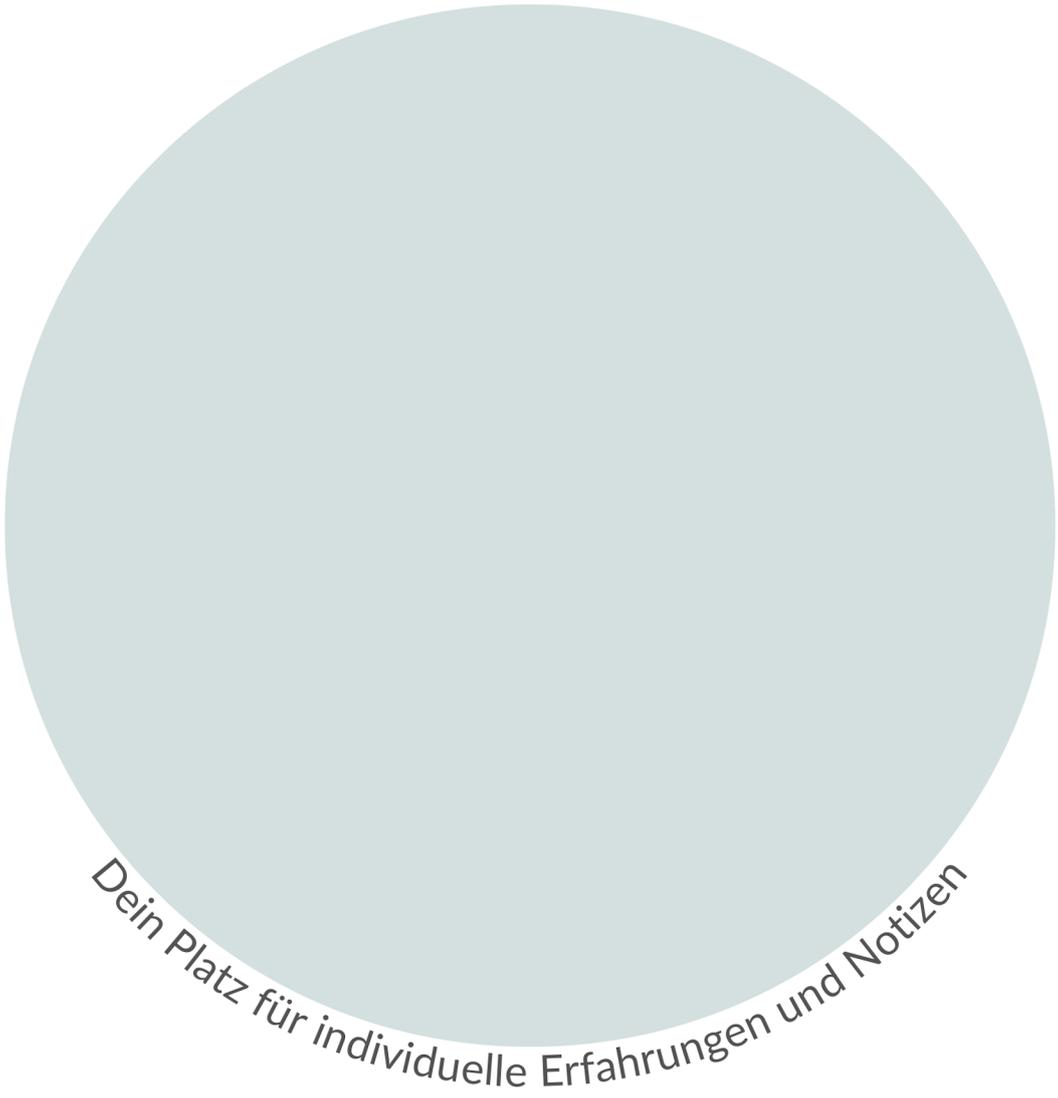


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



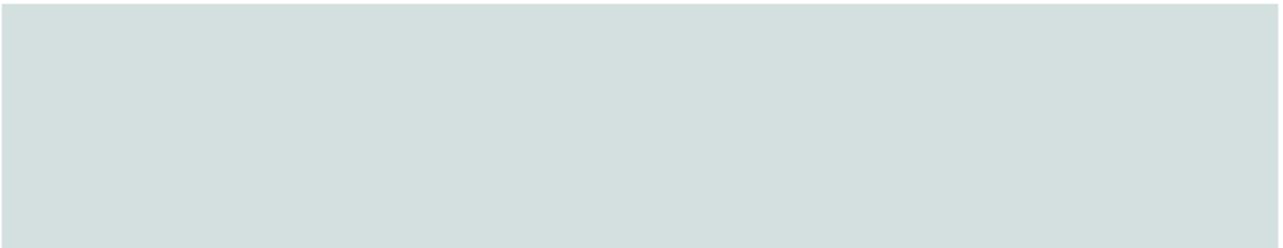
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



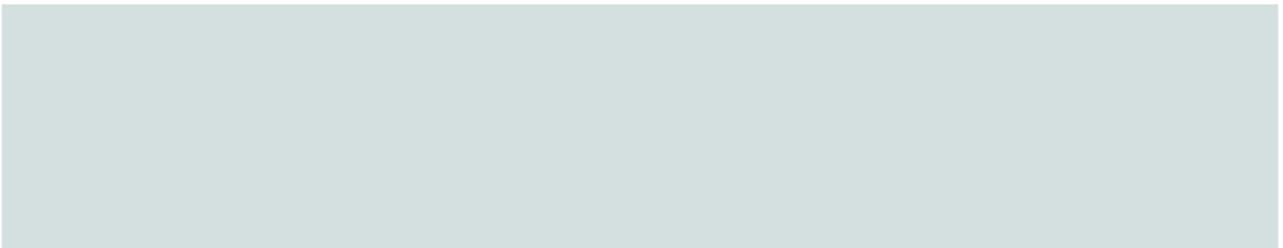


Tag 5

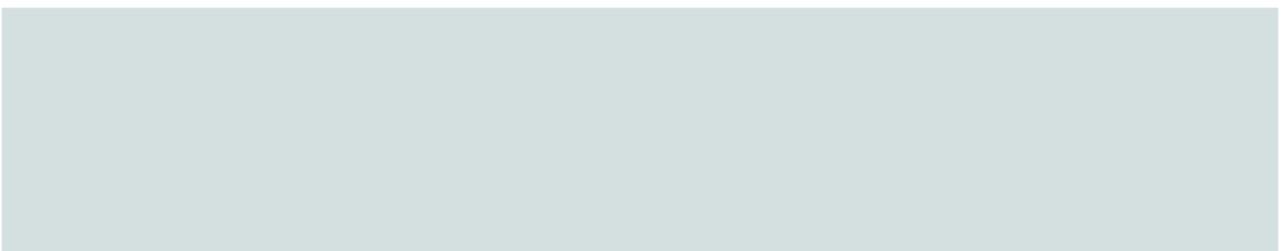
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



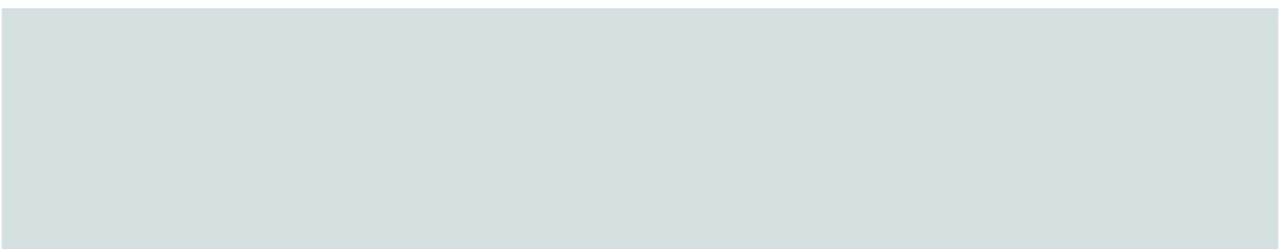
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

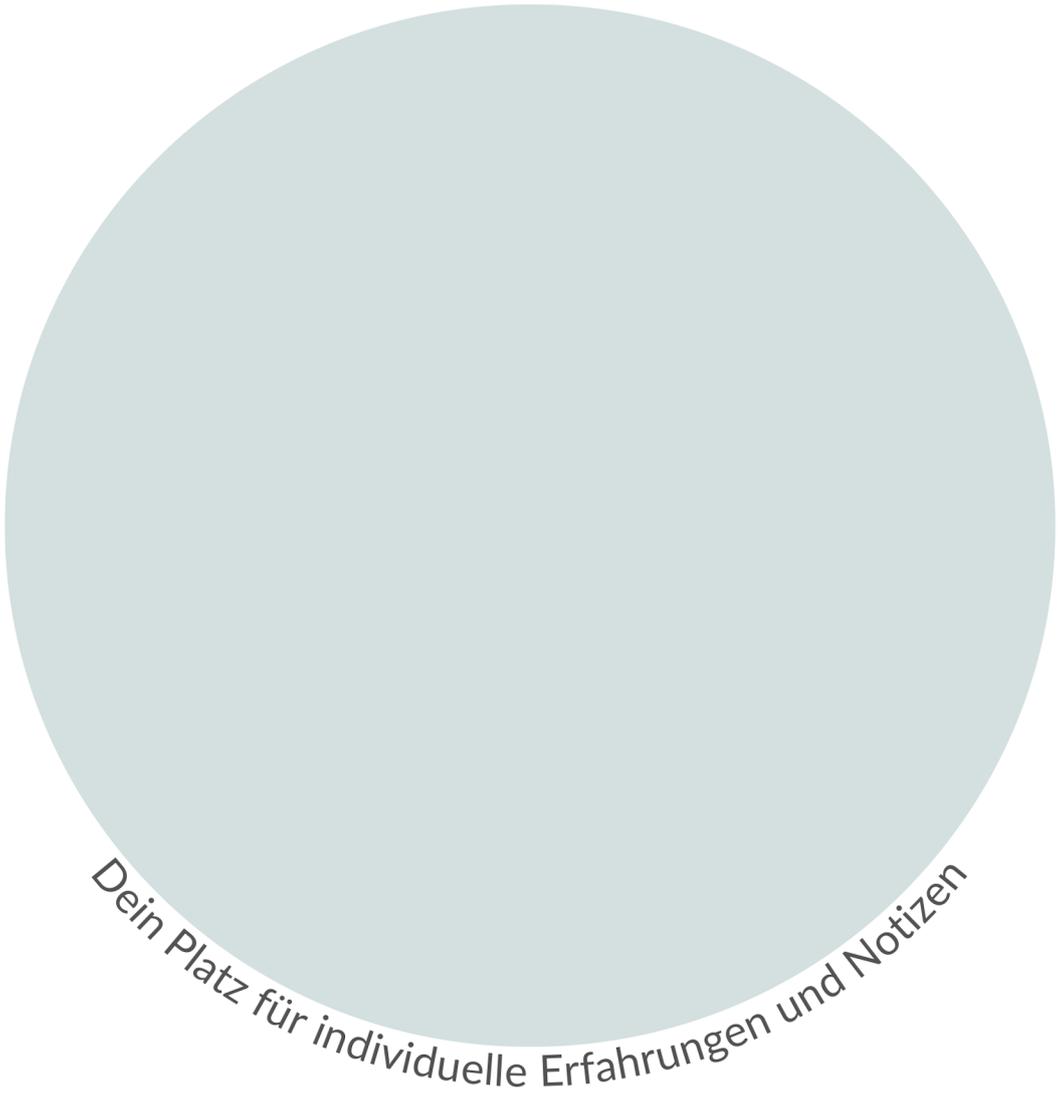


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



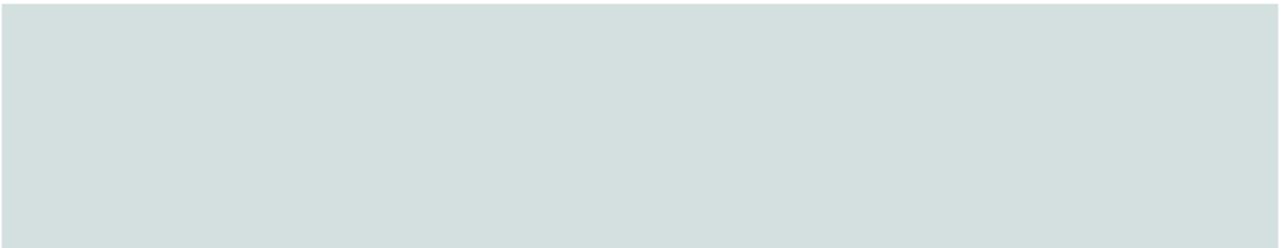
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



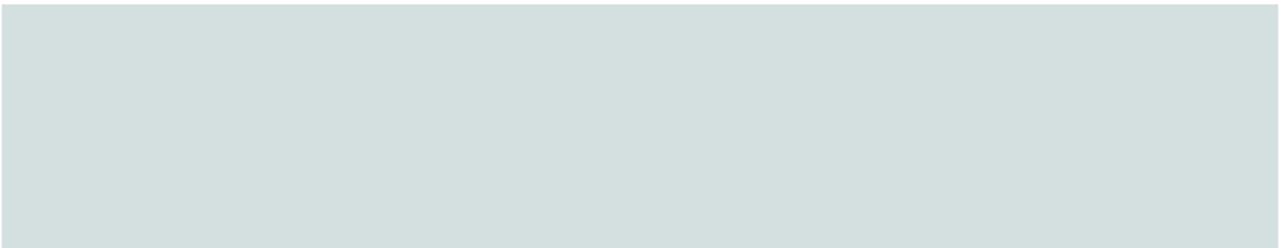


Tag 6

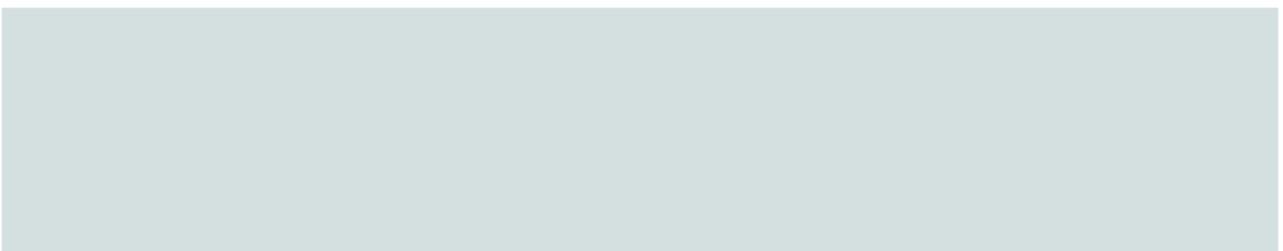
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



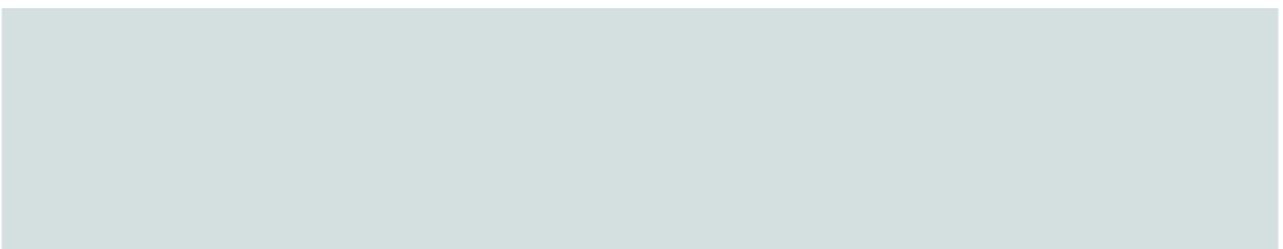
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

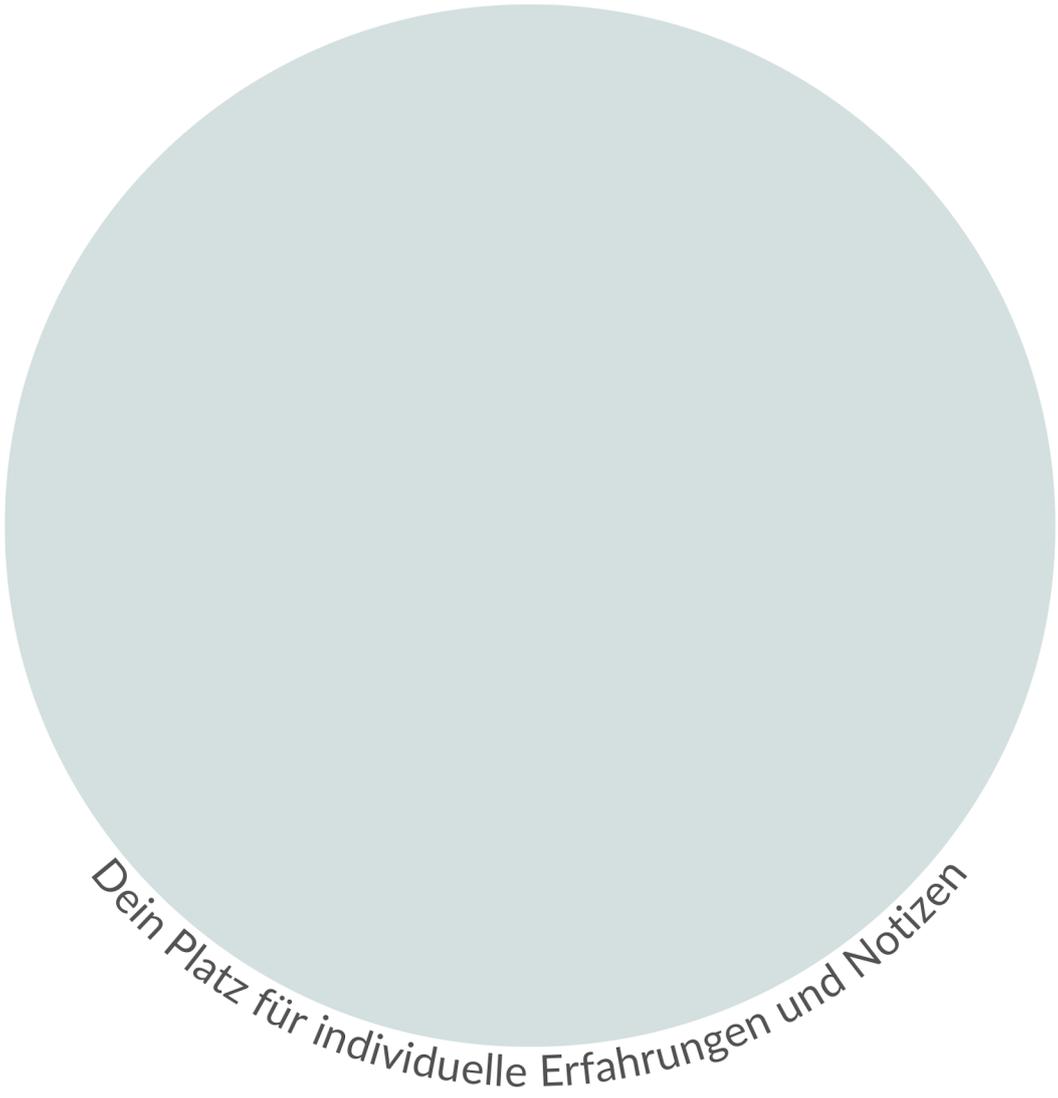


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?

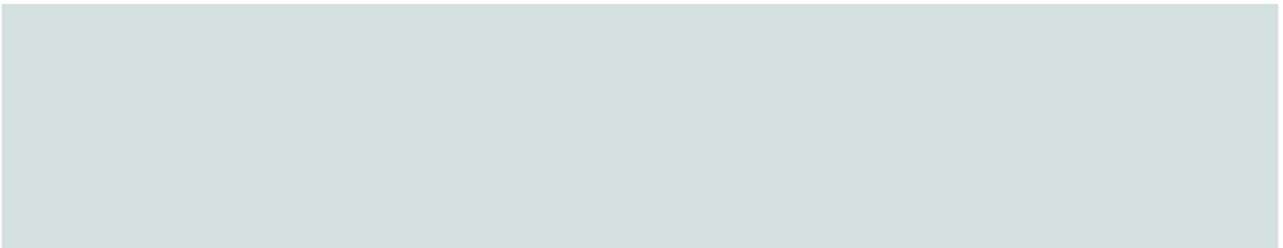




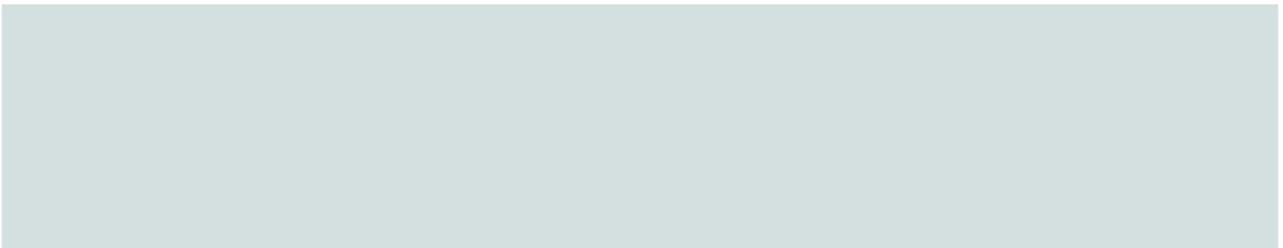
Dein Platz für individuelle Erfahrungen und Notizen

Tag 7

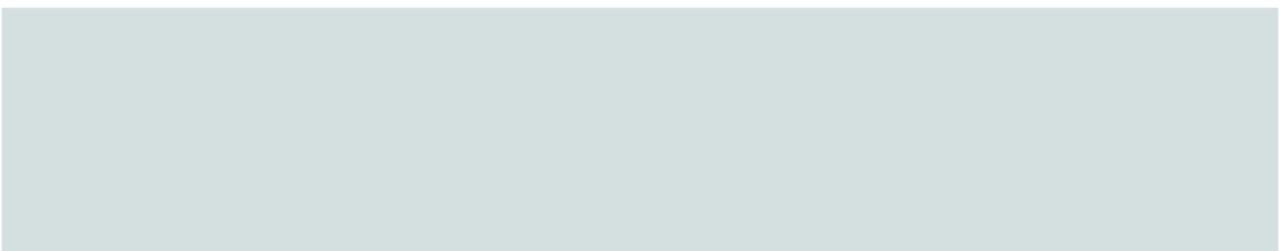
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



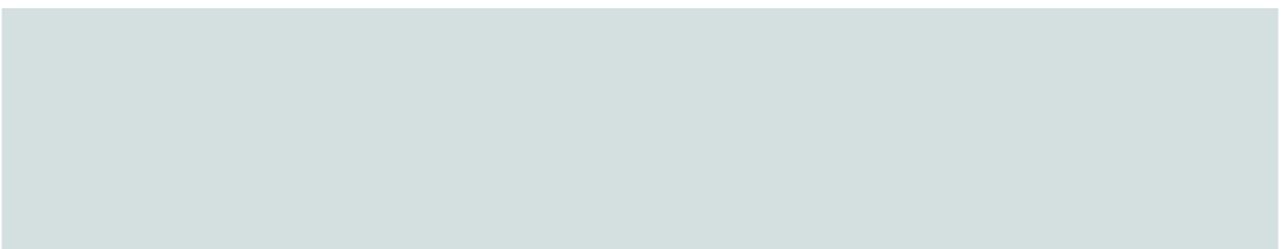
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

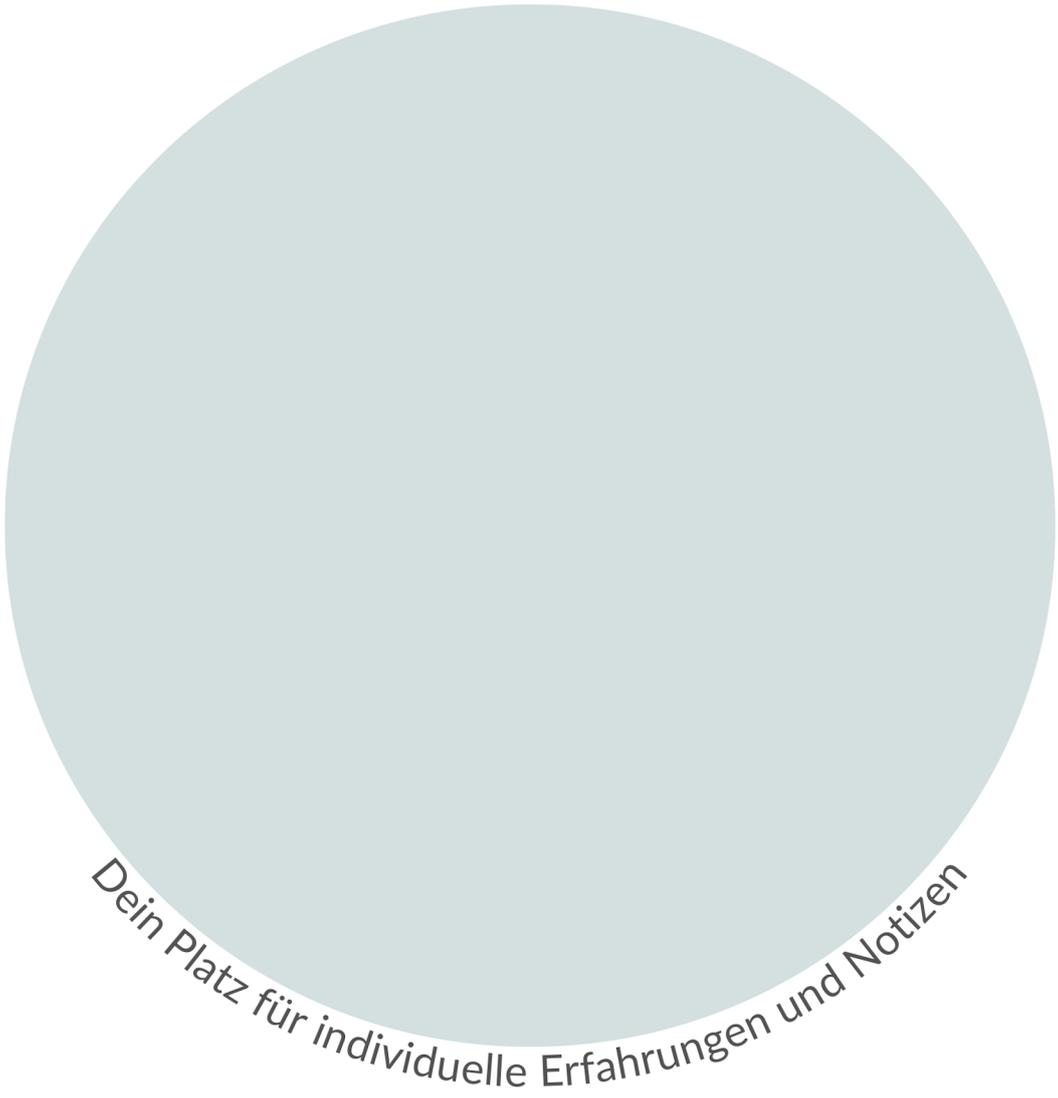


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?





Yey, du bist schon sieben Tage dabei!

Ich bin so stolz auf dich, dass es dir gelingt dranzubleiben und dir immer wieder Raum für dich und dein Spüren zu nehmen. Geh dein Tempo, das ist goldrichtig!

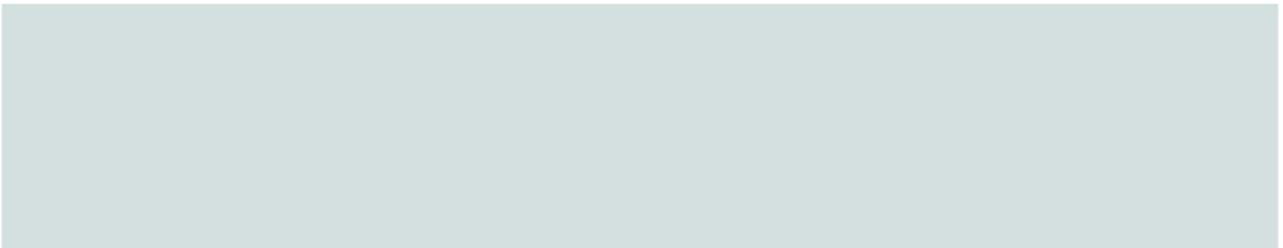
Noch etwas, möchte ich dir sagen:

Spüren ist körperliches Lernen. Immer wieder und immer weiter. Wir alle haben dieses Potenzial. Aber wie tief und differenziert es werden kann, ist schlicht eine Sache von Übung und Wiederholung.

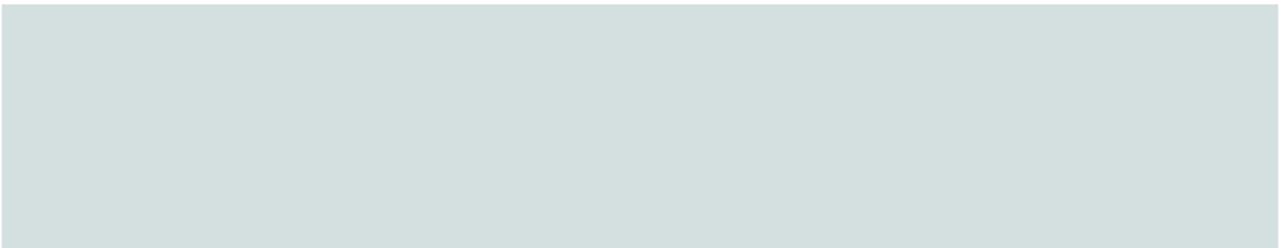
Ohne Druck und ohne Stress, in einer stetigen Praxis.

Tag 8

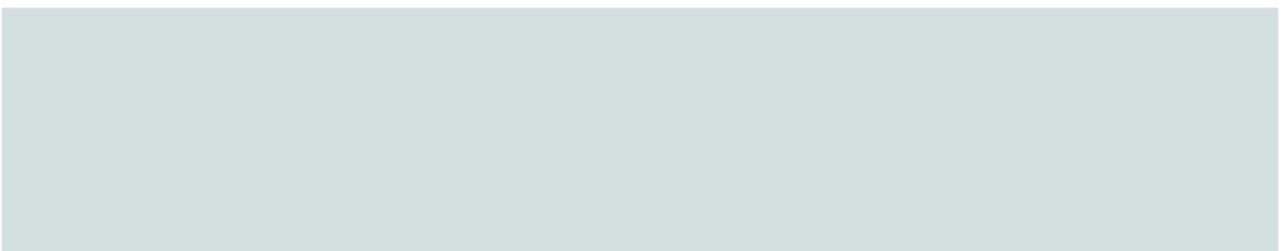
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



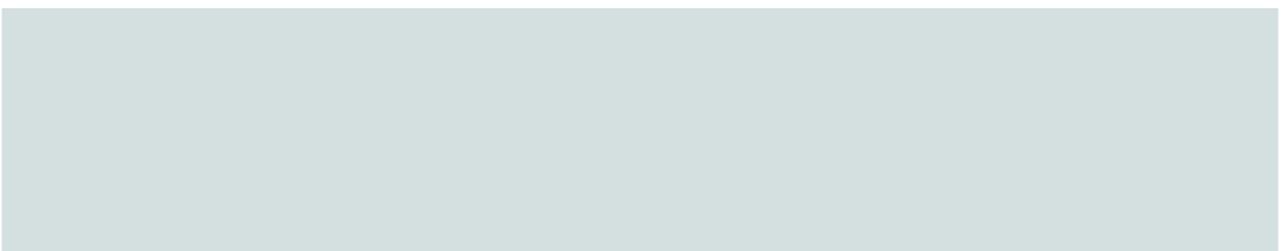
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

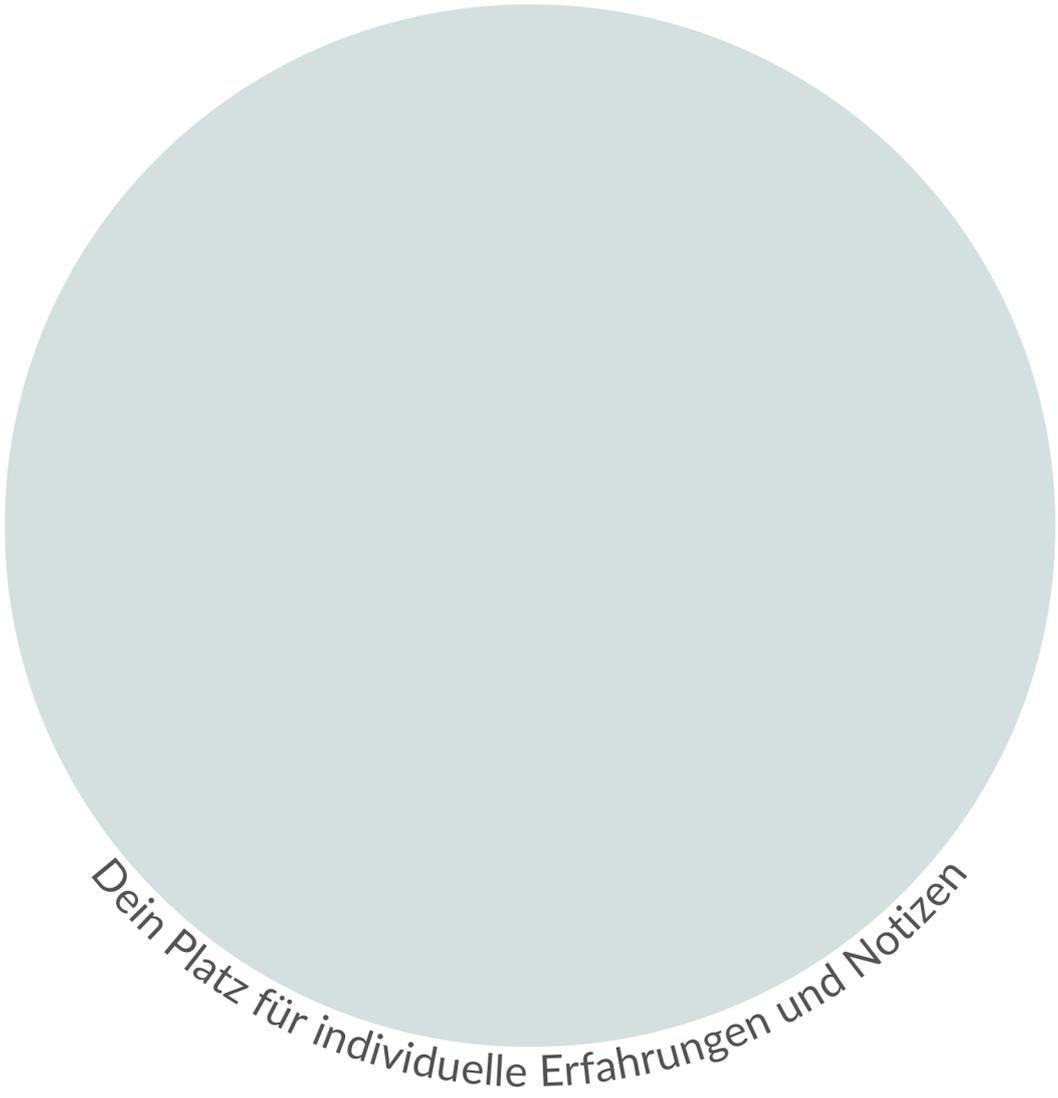


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



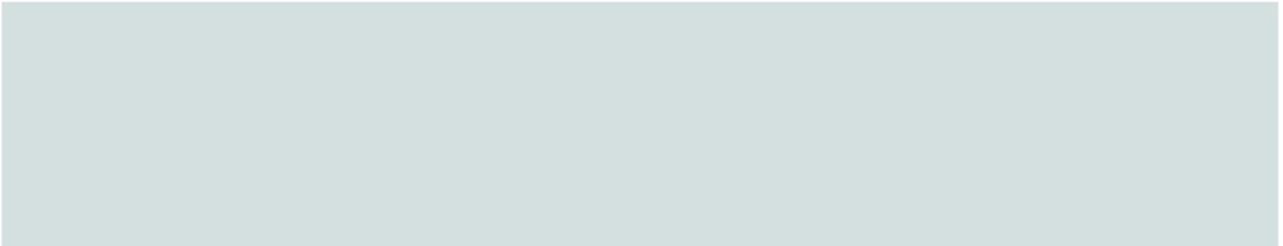
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



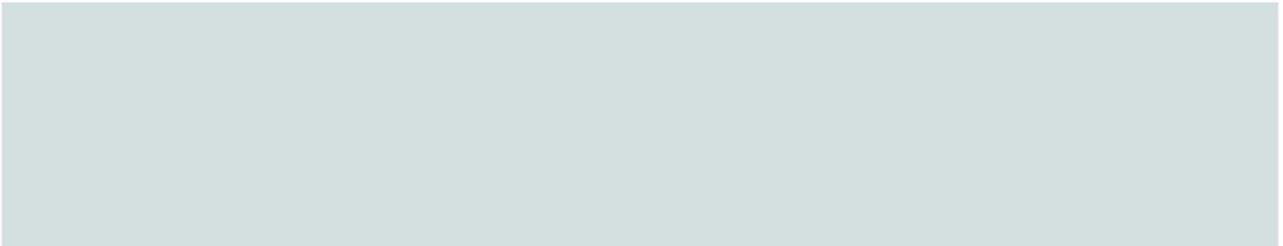


Tag 9

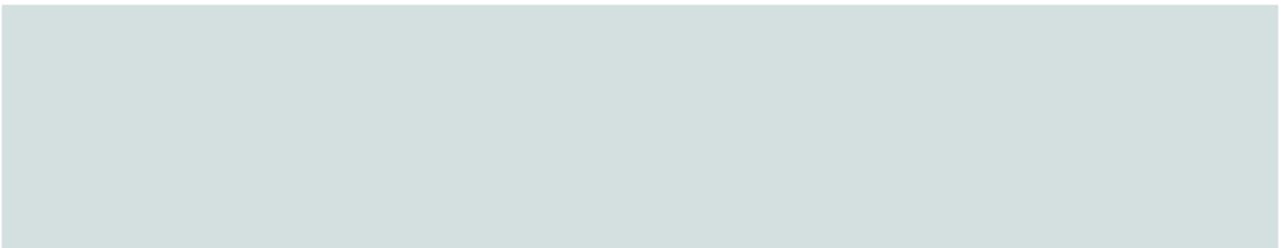
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



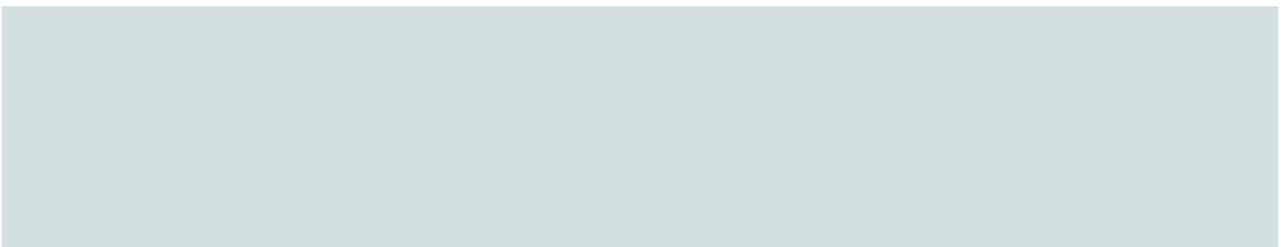
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

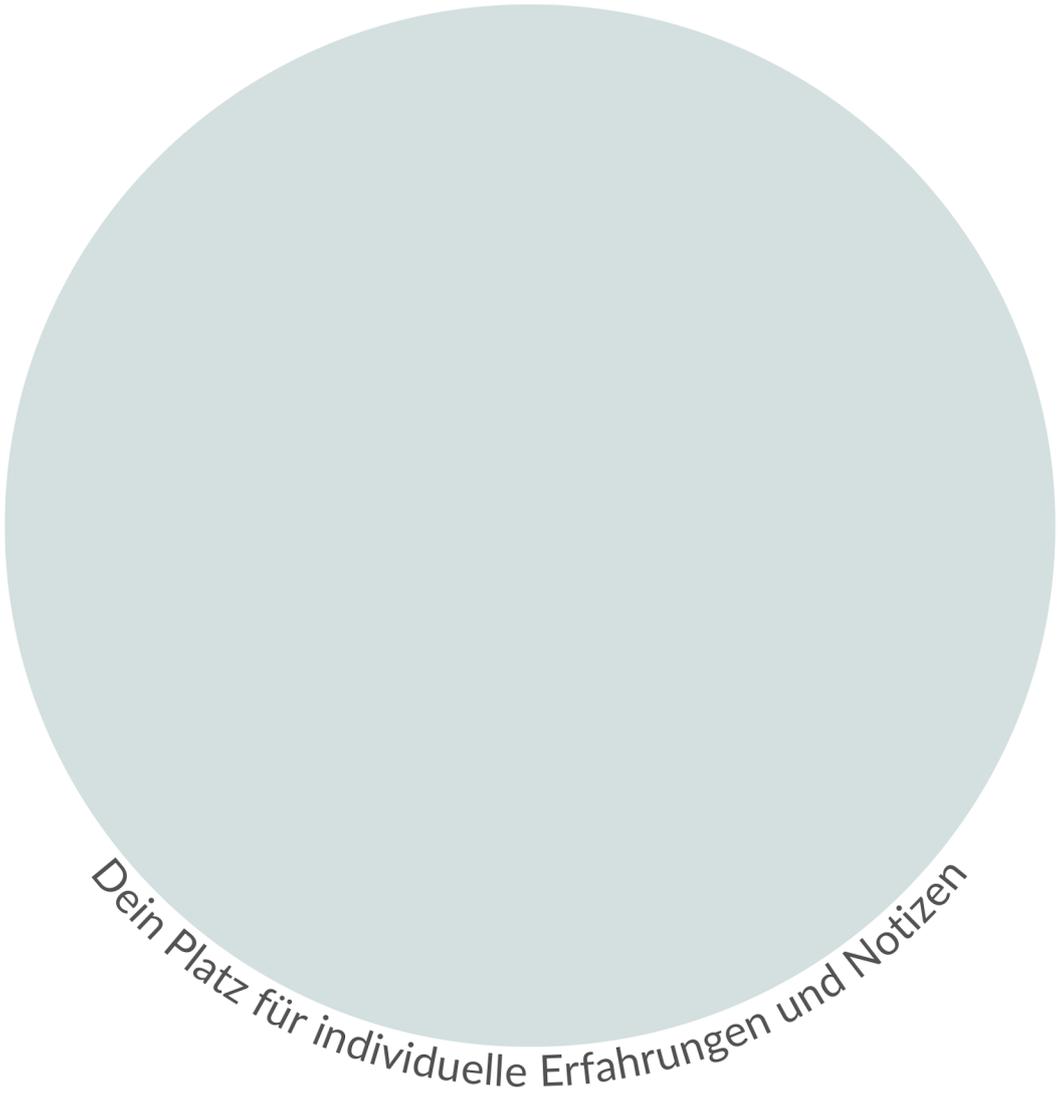


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



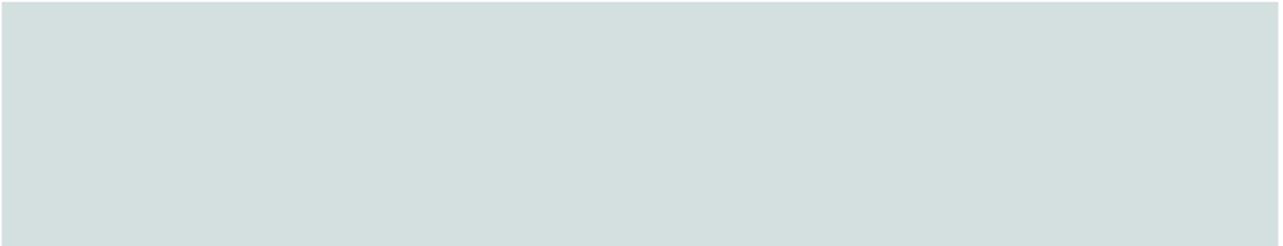
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



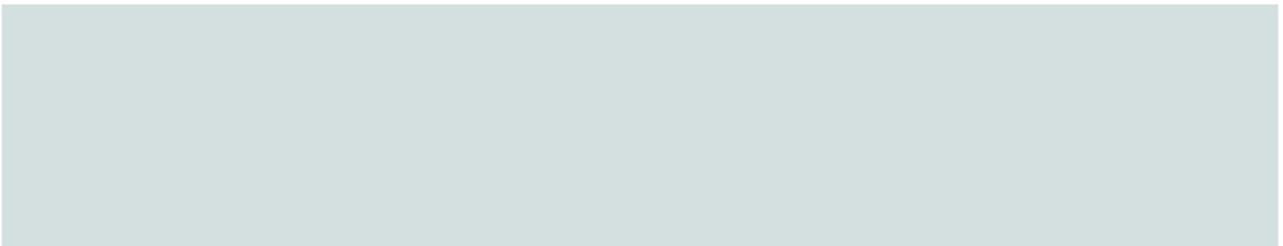


Tag 10

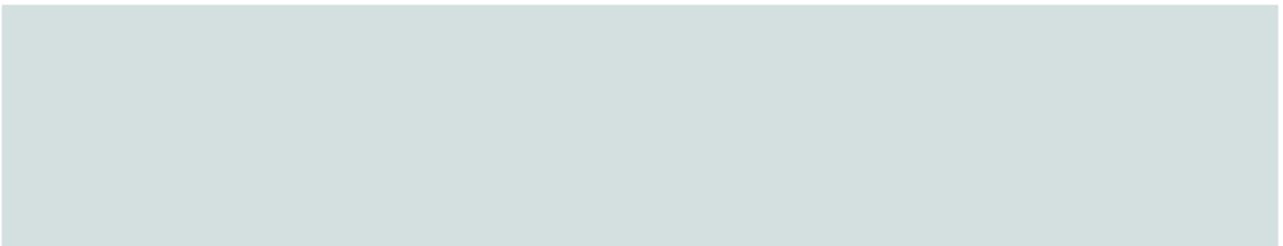
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



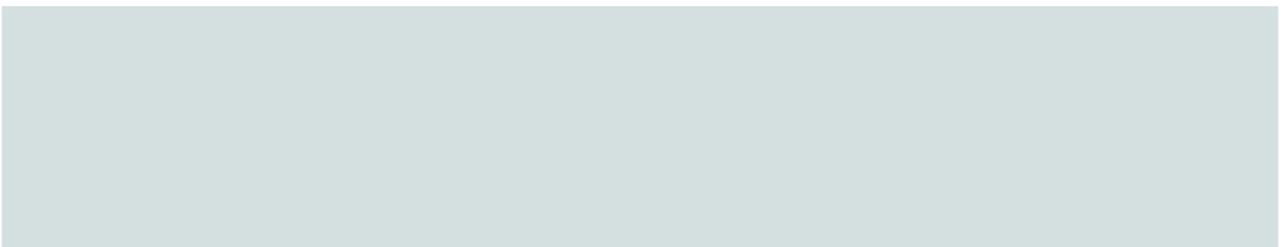
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

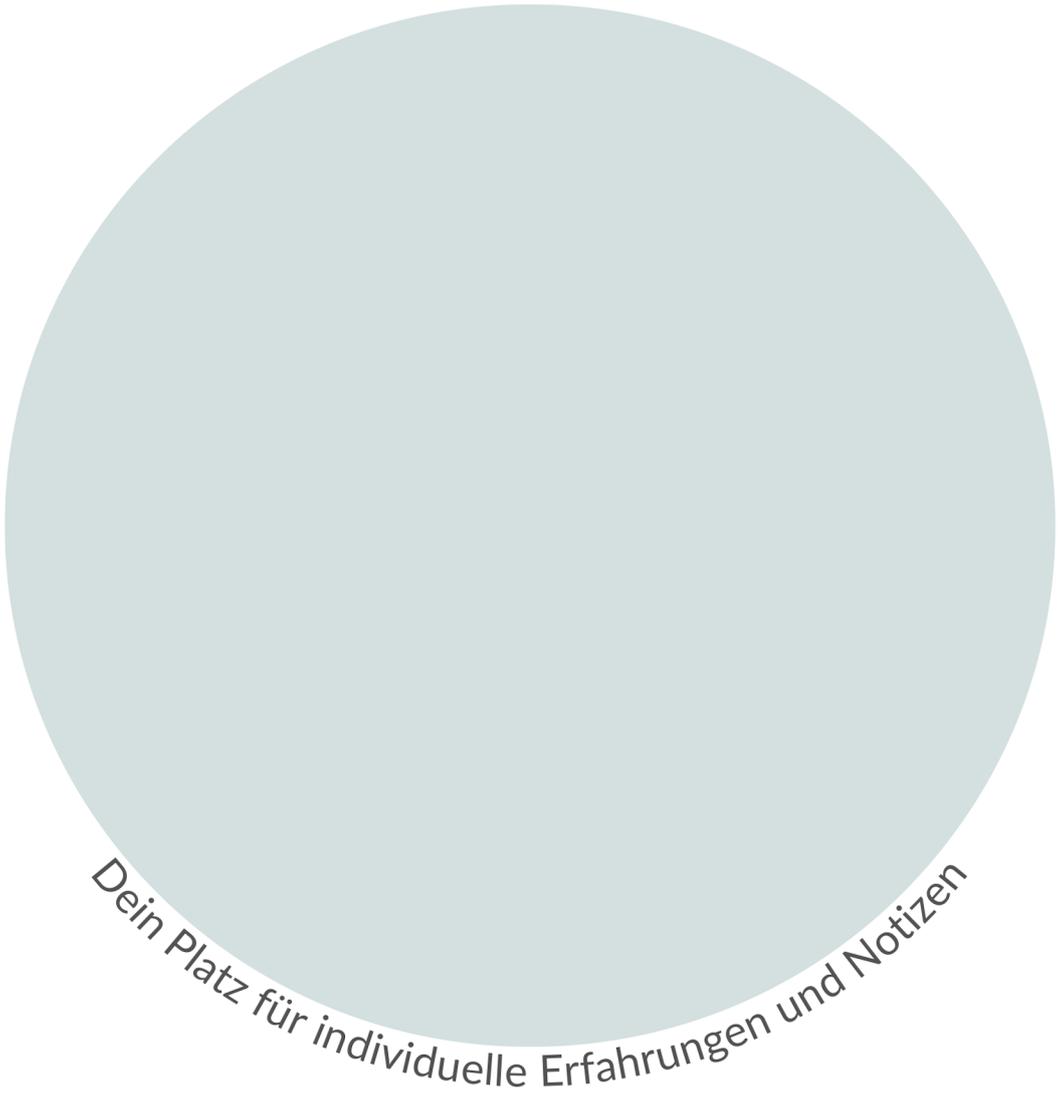


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



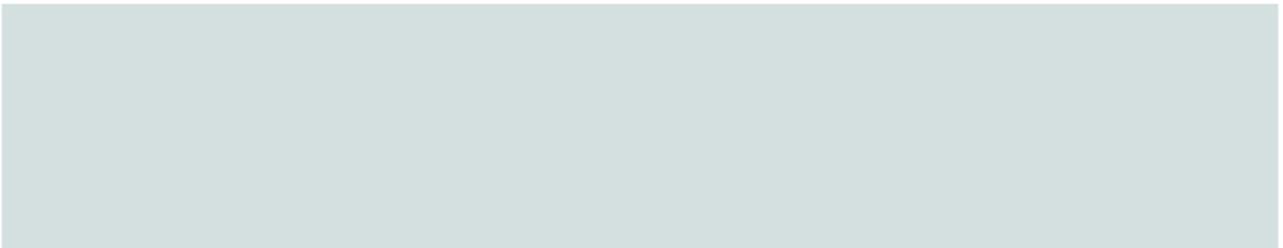
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



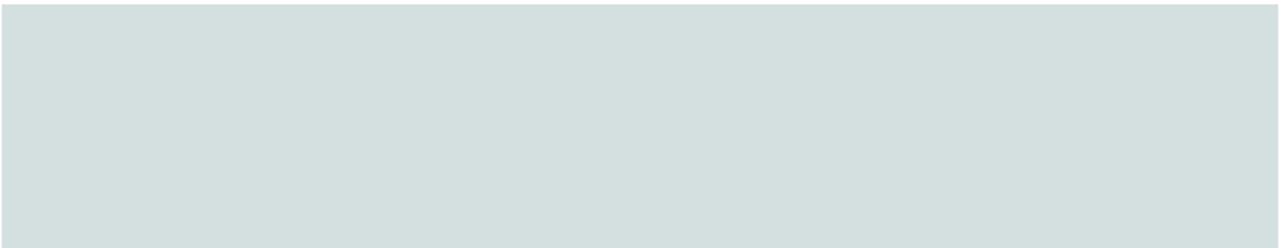


Tag 11

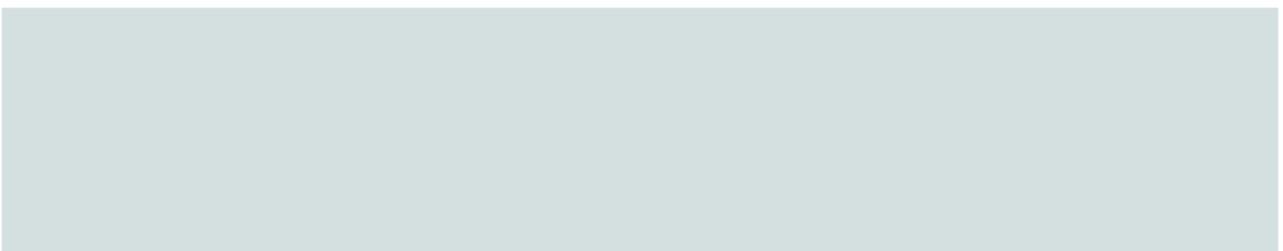
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



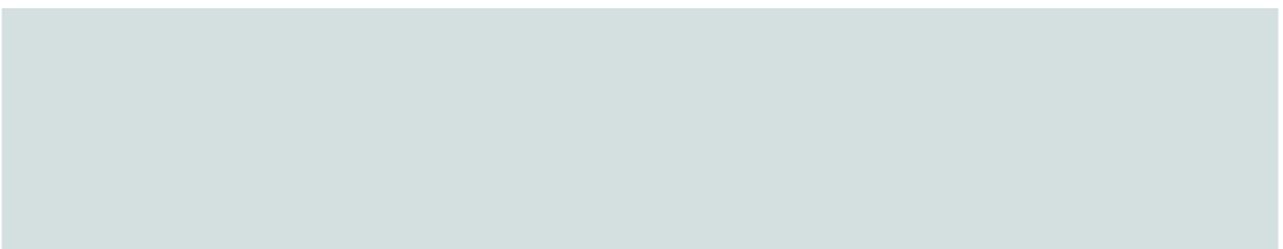
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

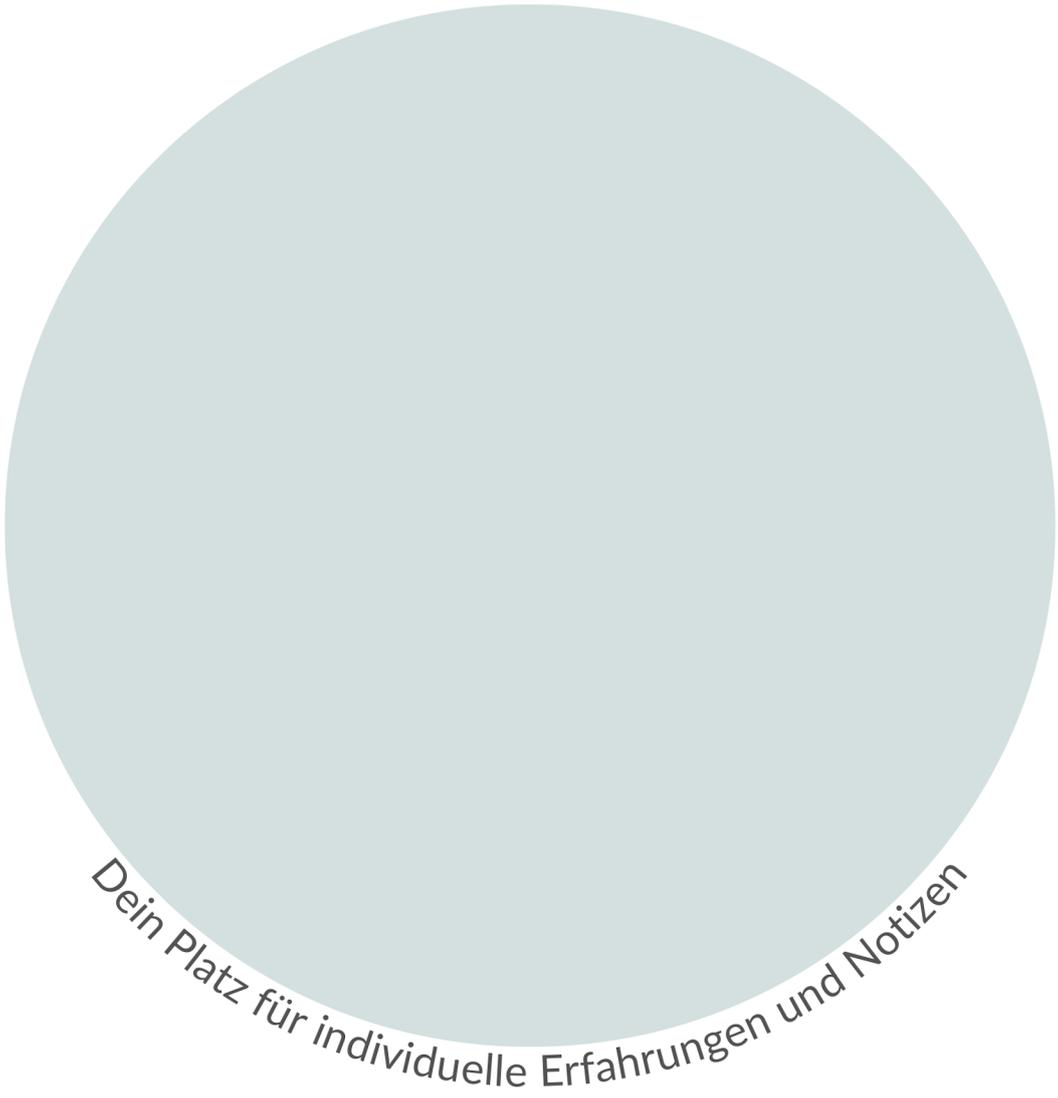


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



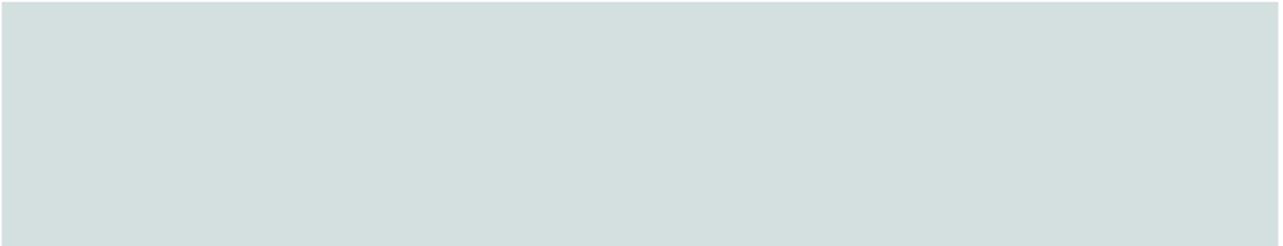
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



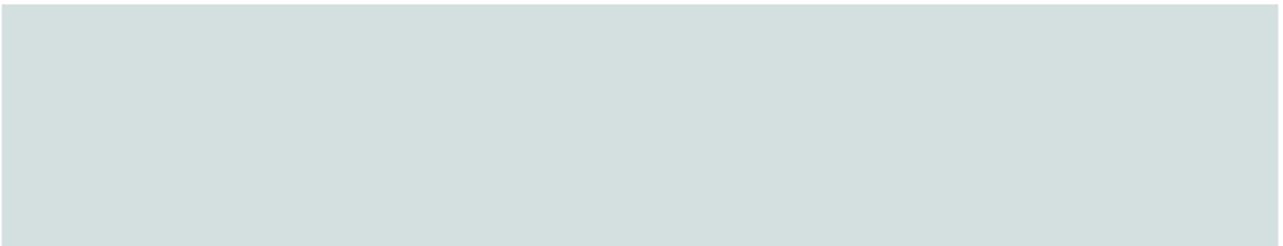


Tag 12

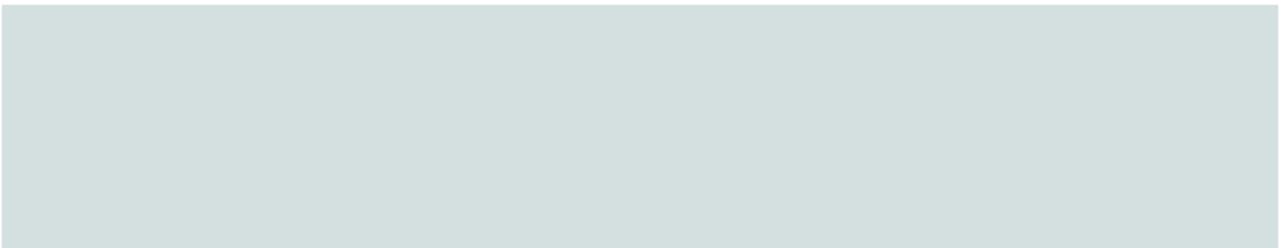
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



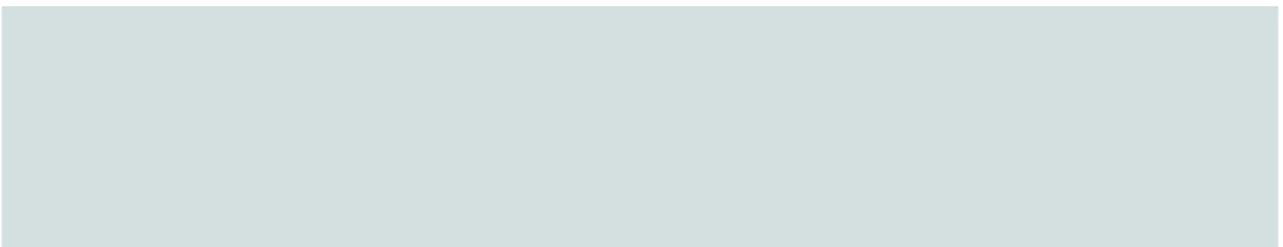
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

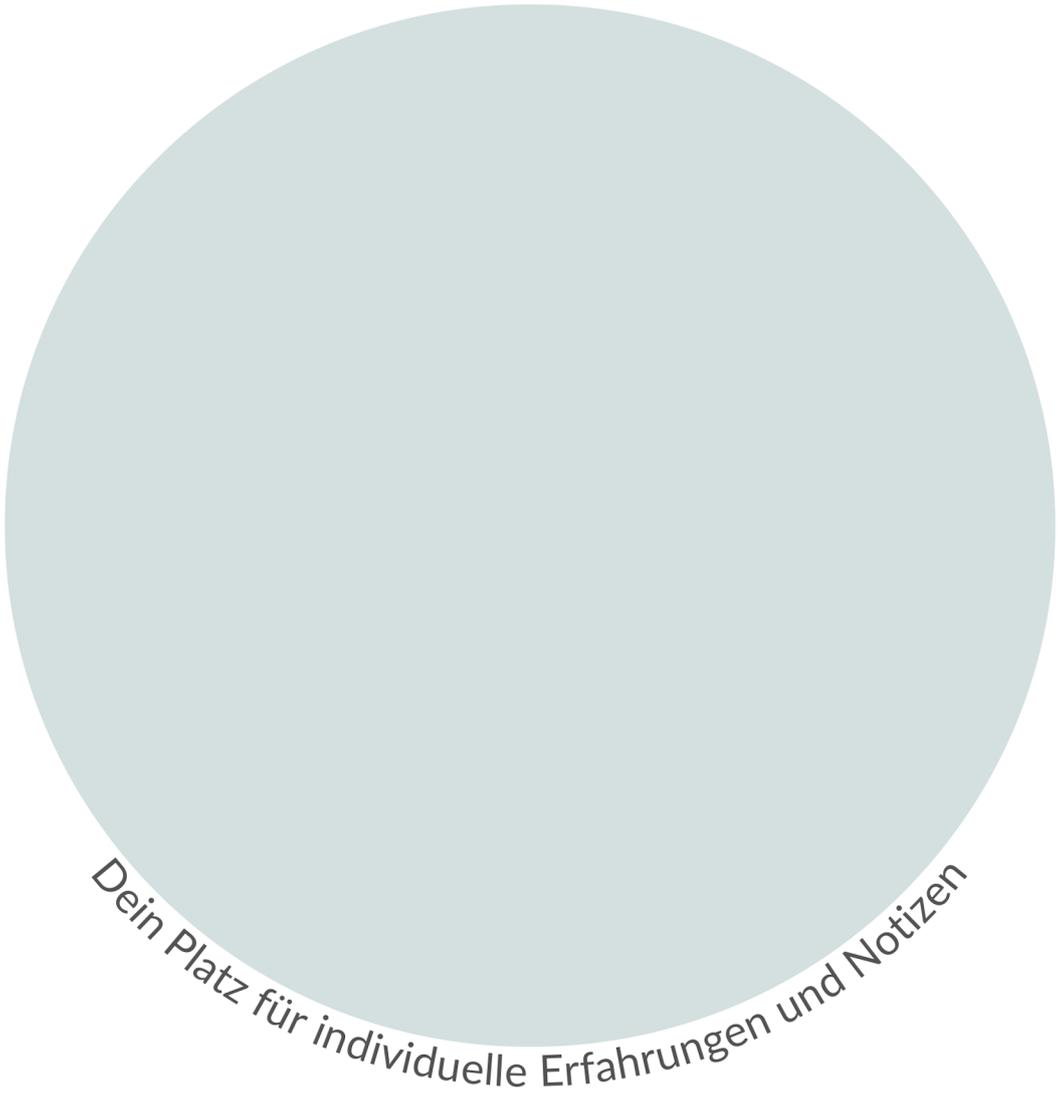


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?

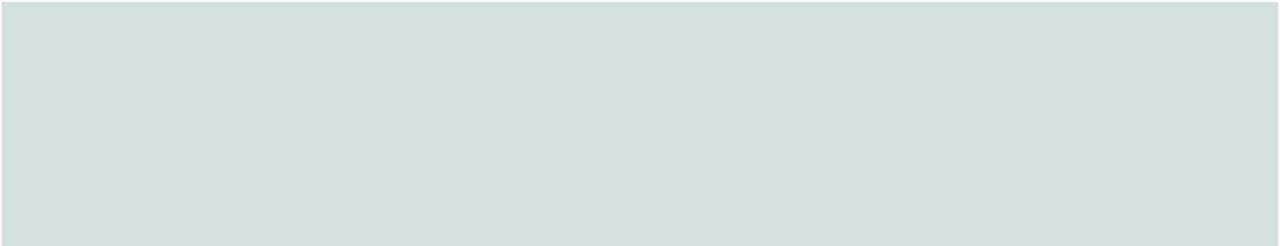




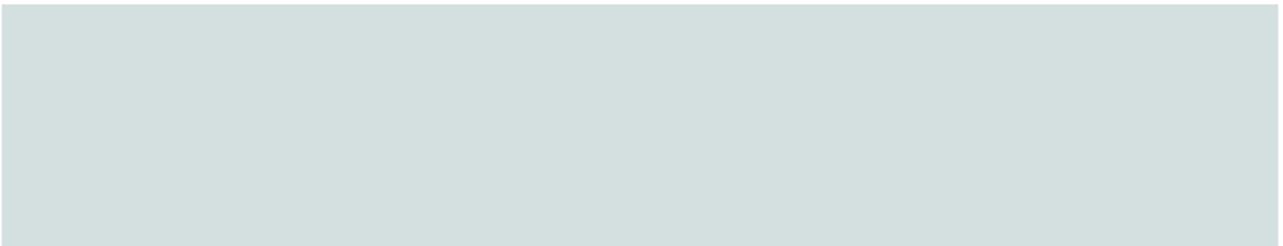
Dein Platz für individuelle Erfahrungen und Notizen

Tag 13

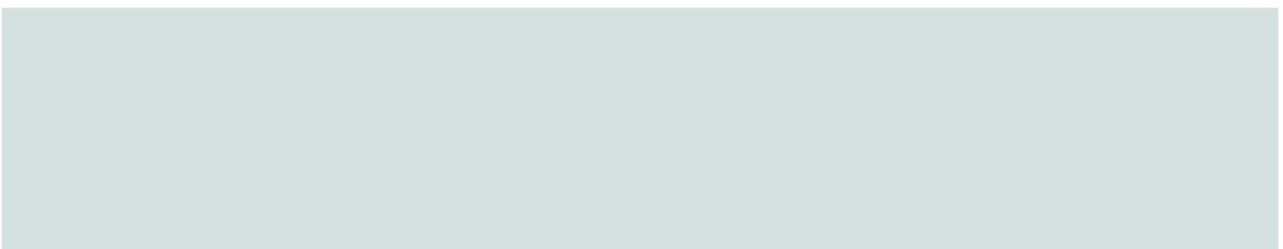
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



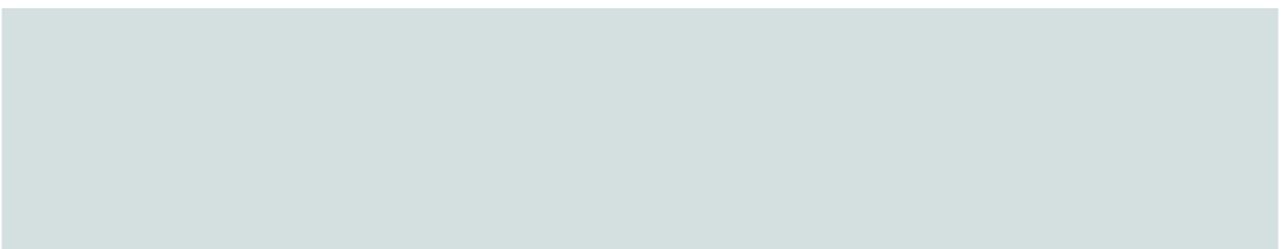
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

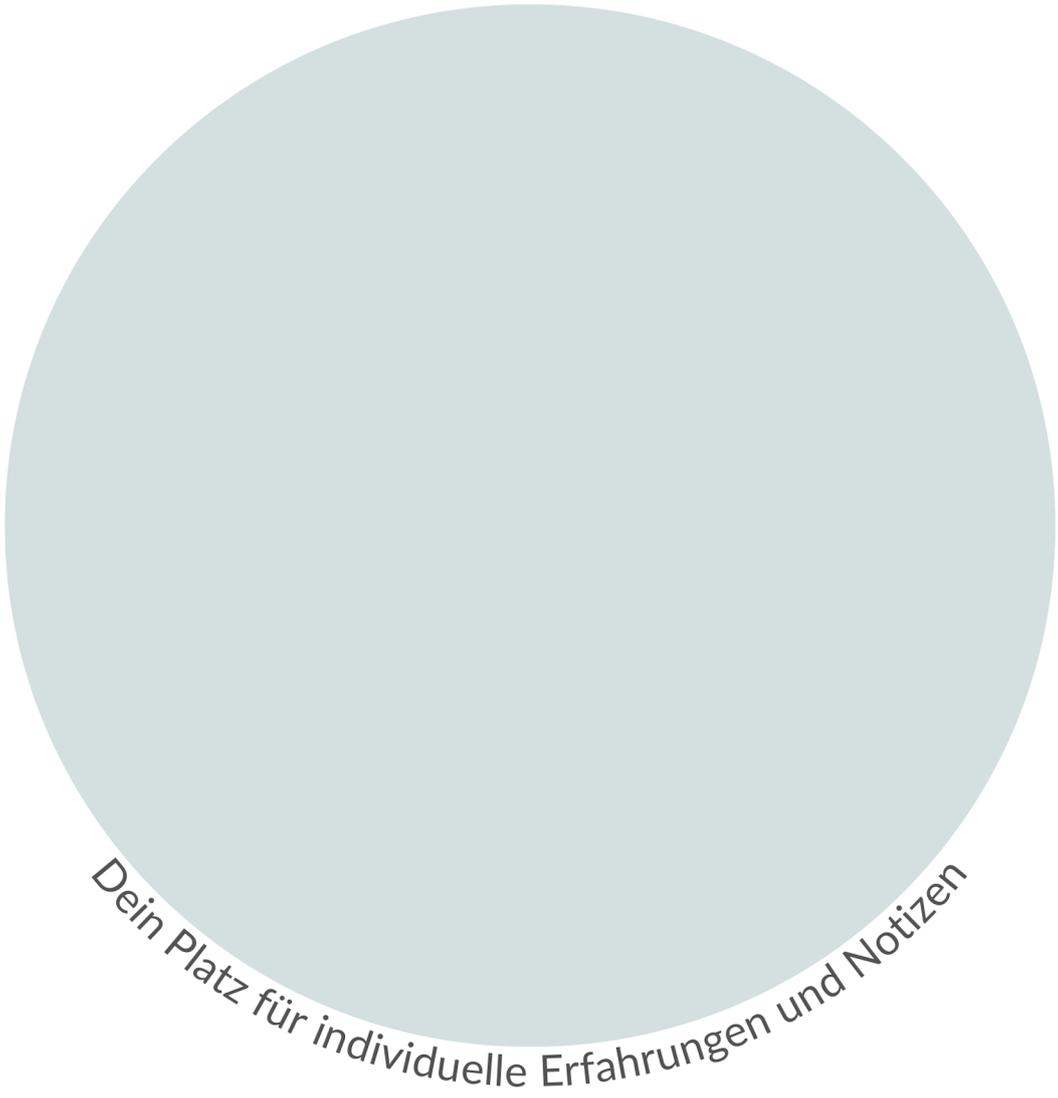


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



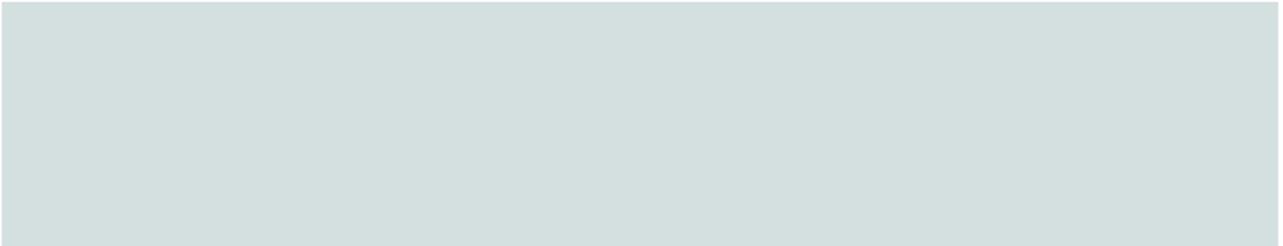
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



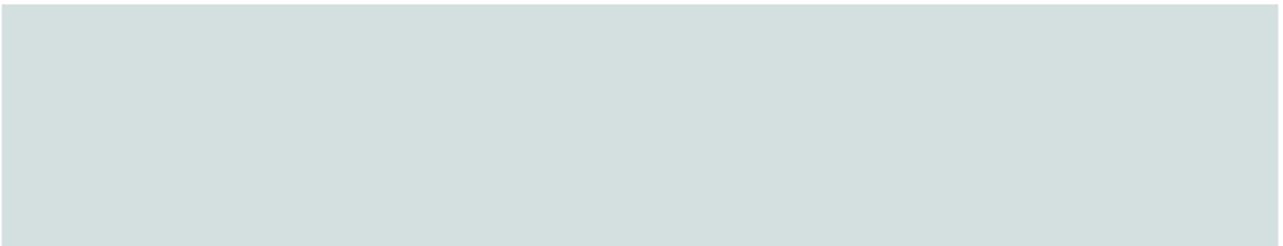


Tag 14

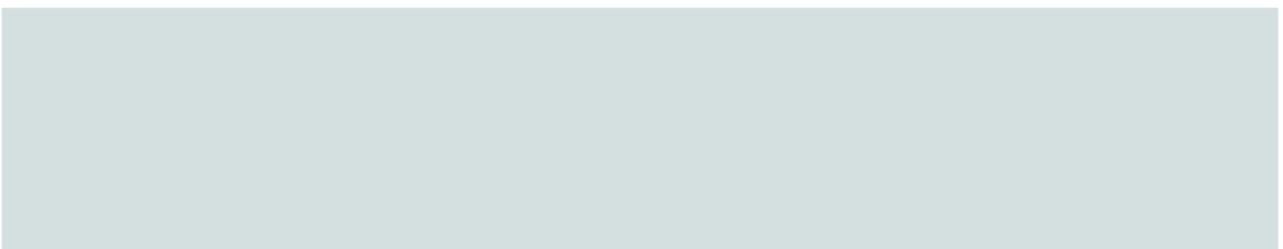
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



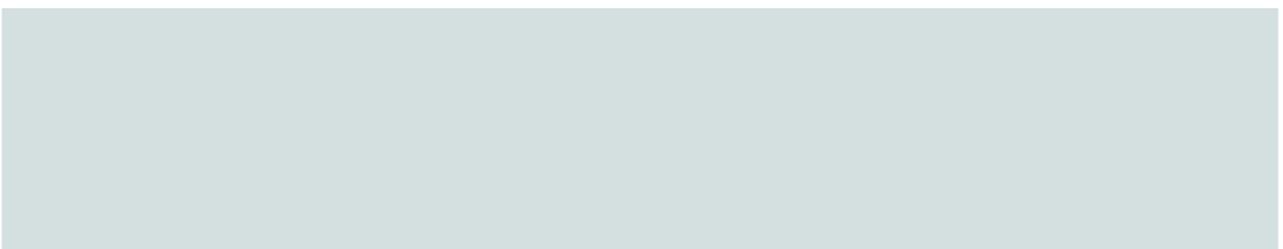
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

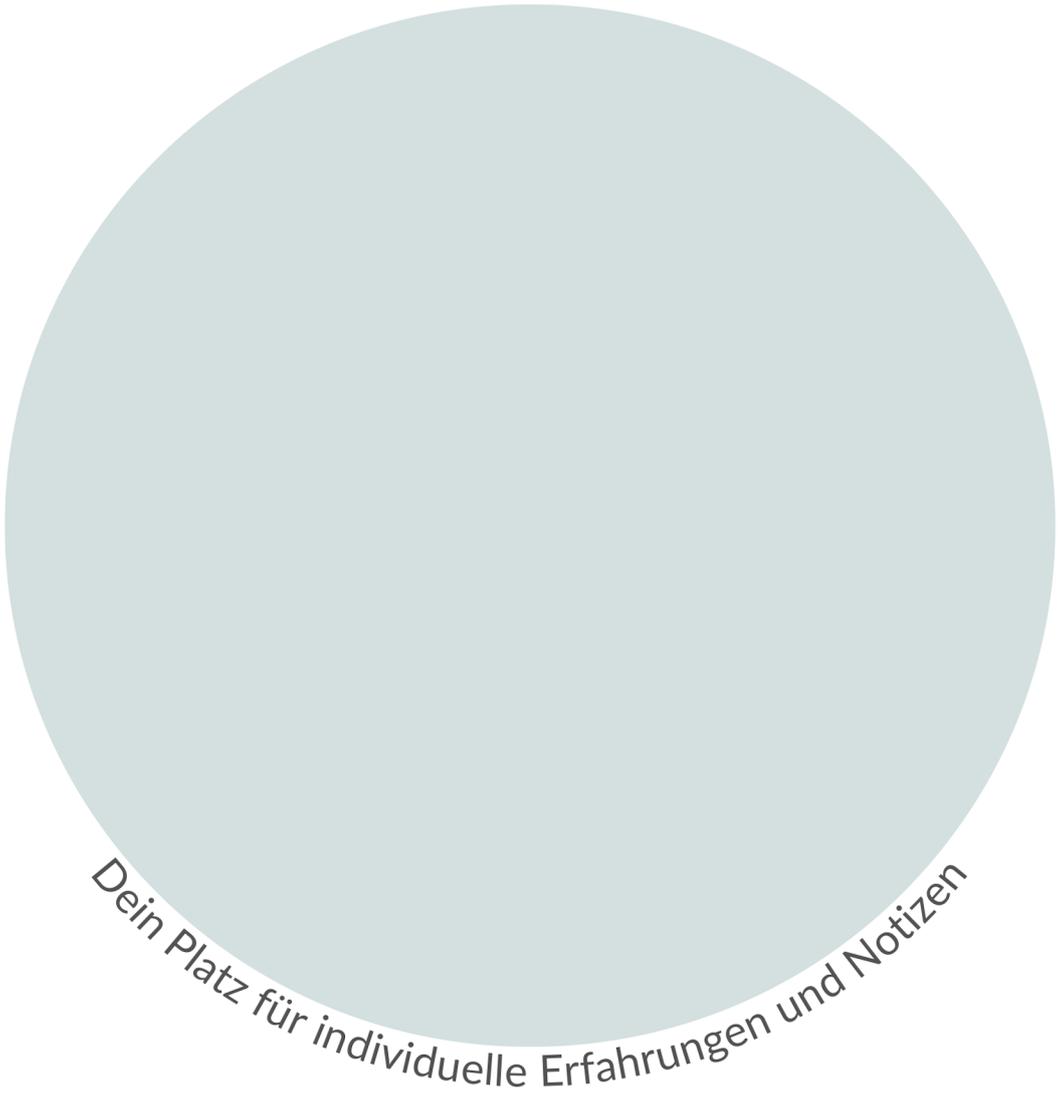


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?





Yey, du bist schon zwei Wochen dabei!

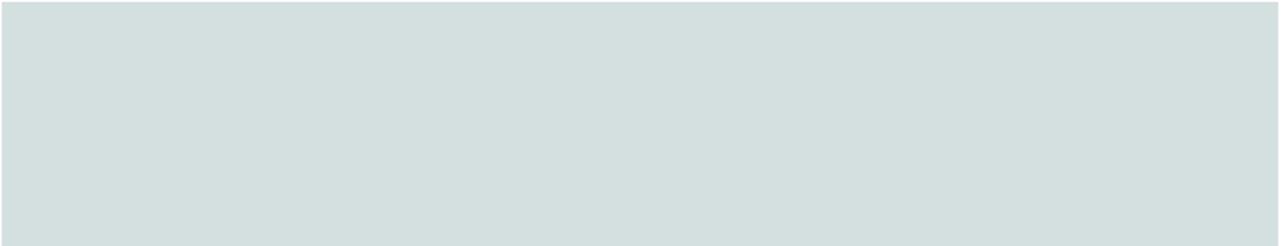
Mega, dass du dir immer wieder Zeit nimmst.

Bleib dran und bemerke weiterhin, was leichter wird, wo sich etwas vertieft, welche positiven Nebeneffekte für dich spürbar sind oder werden.

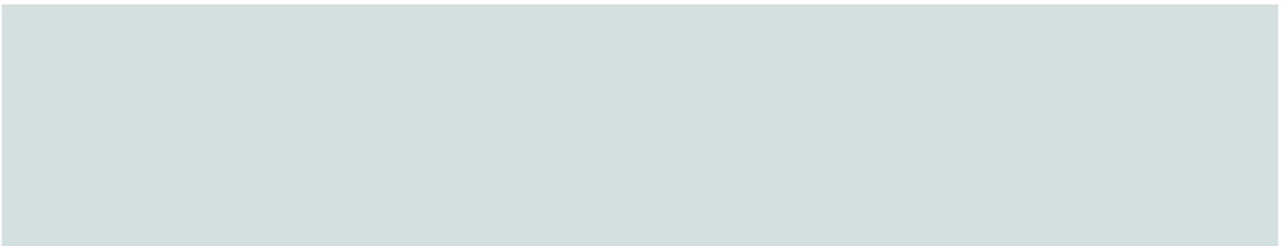
So bleibst du in Verbindung mit deiner Motivation.

Tag 15

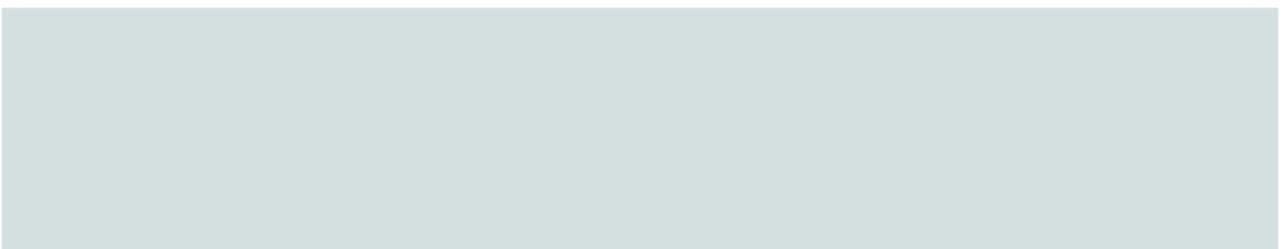
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



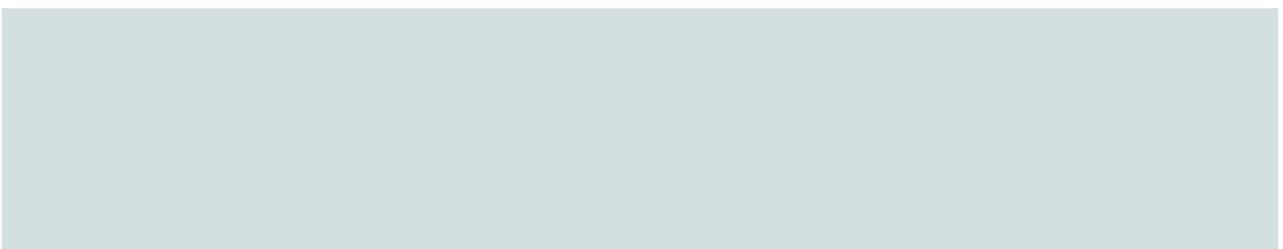
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

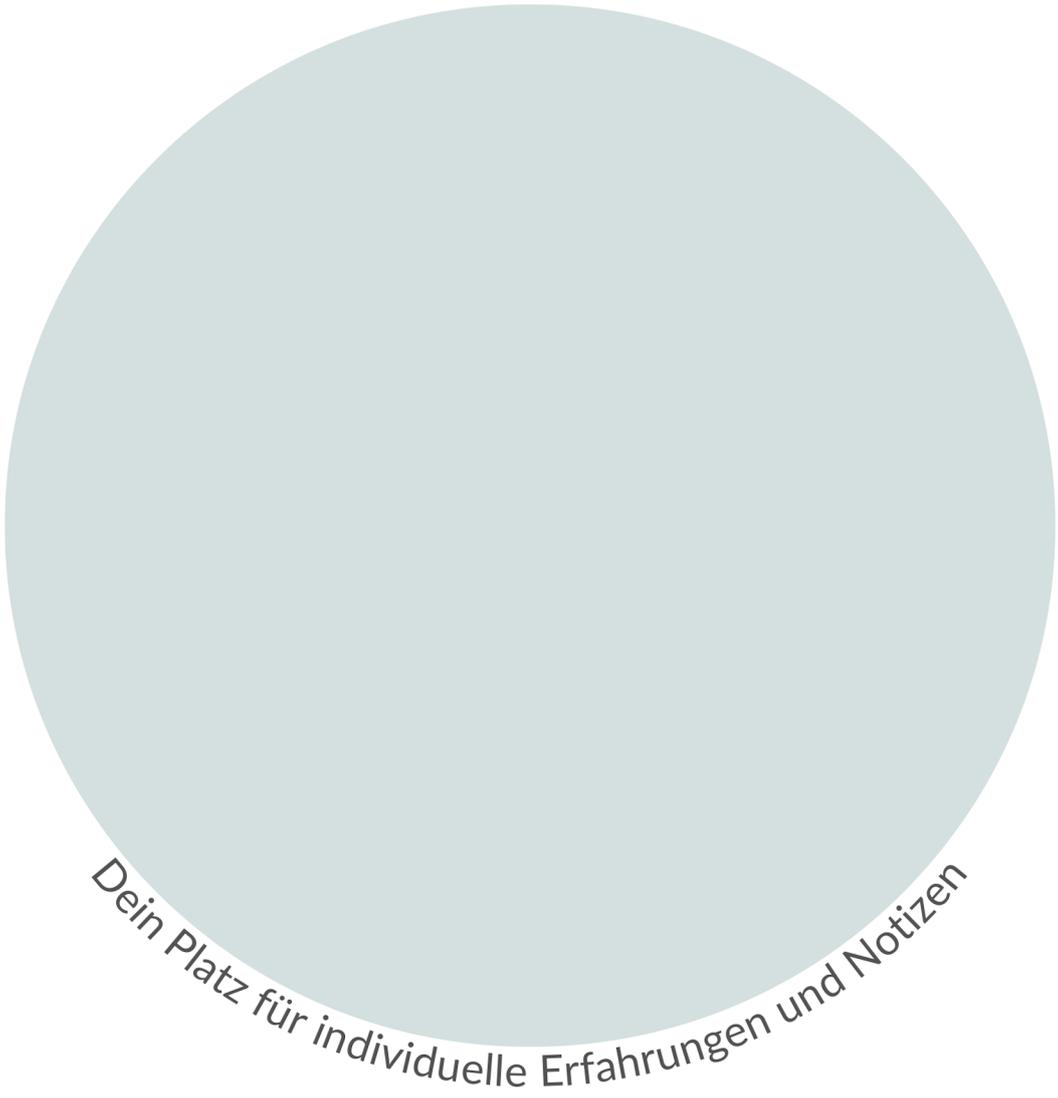


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



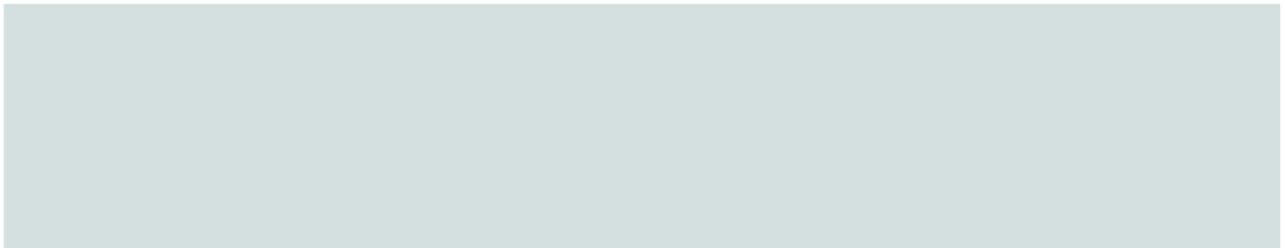
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



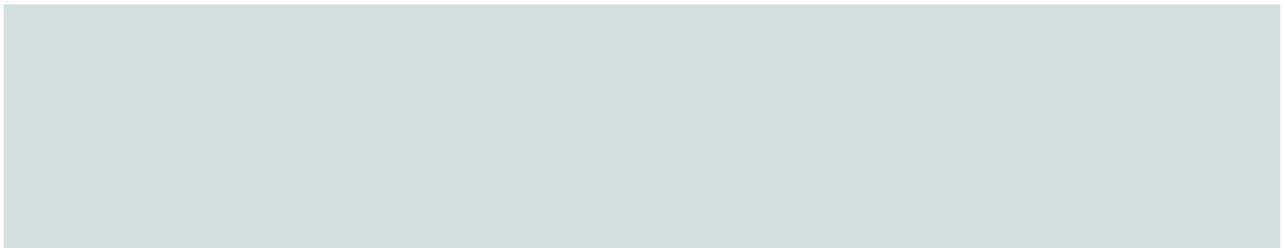


Tag 16

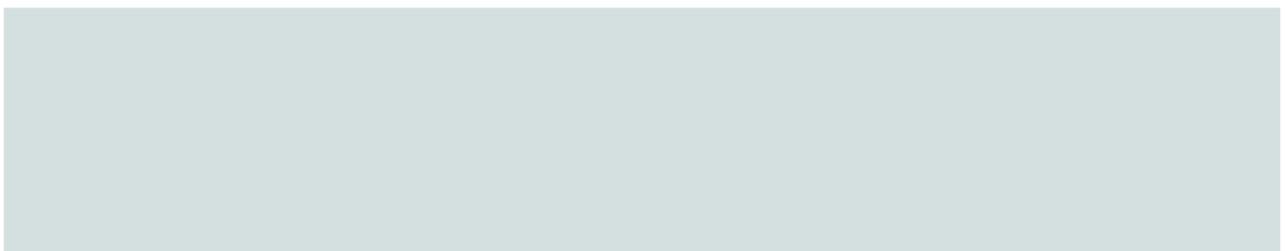
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



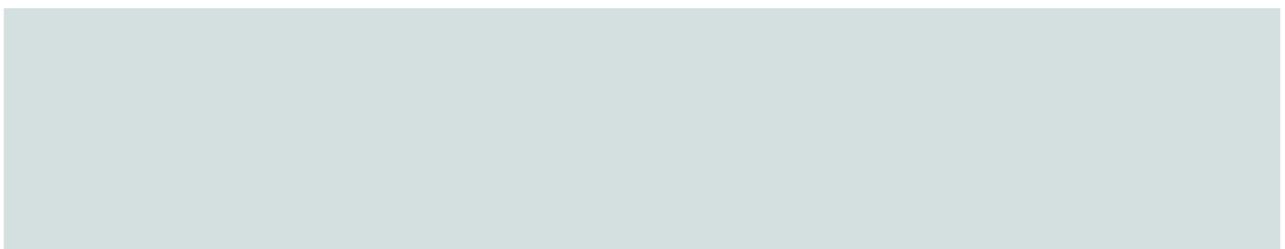
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

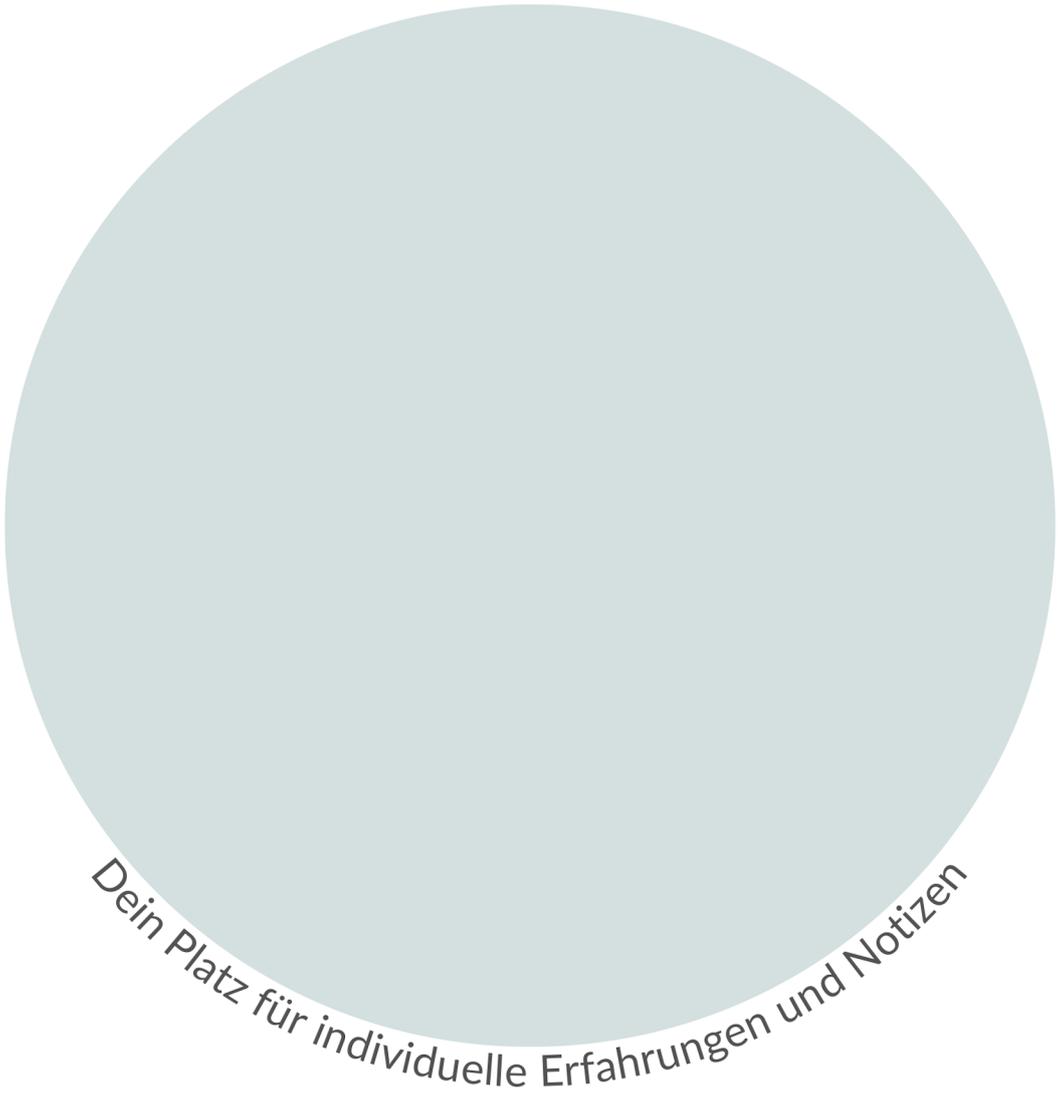


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



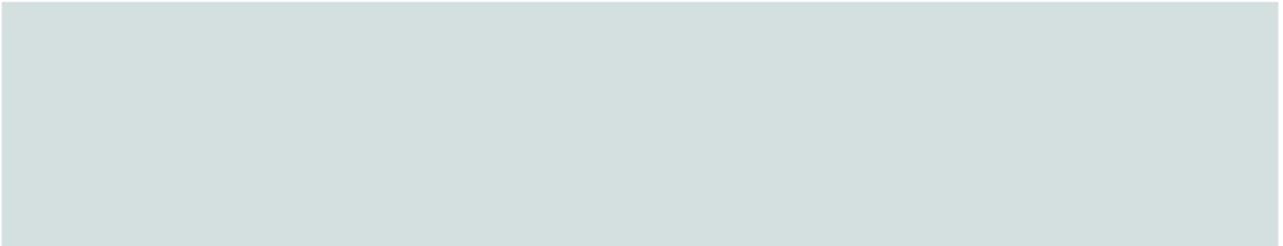
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



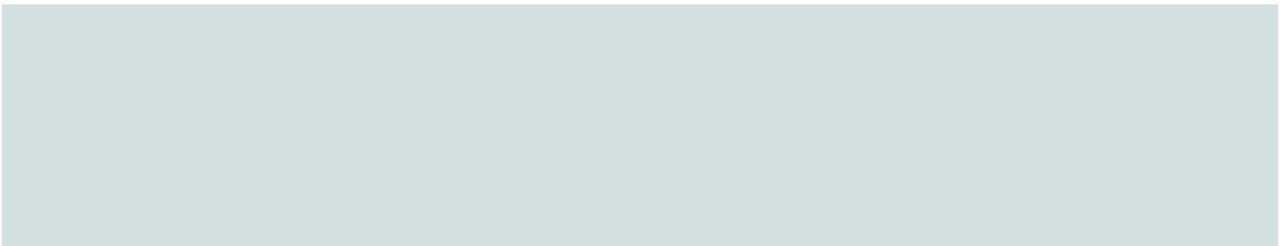


Tag 17

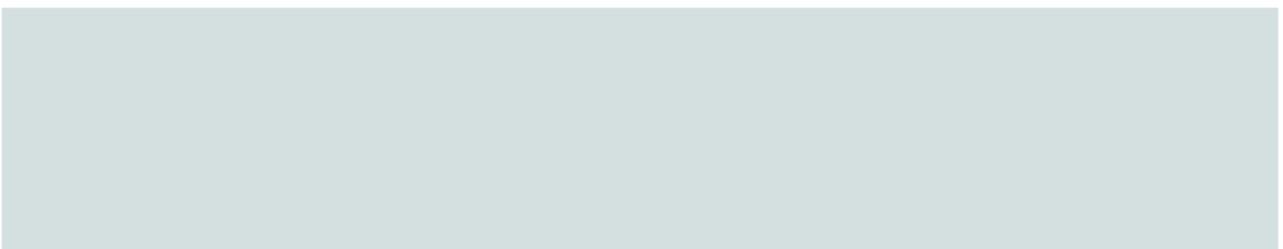
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



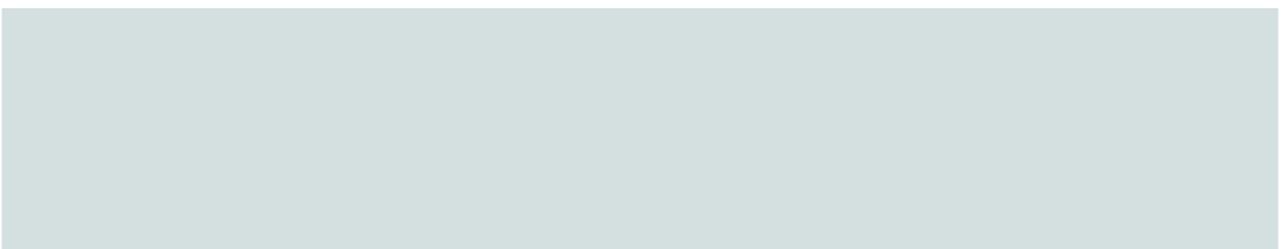
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

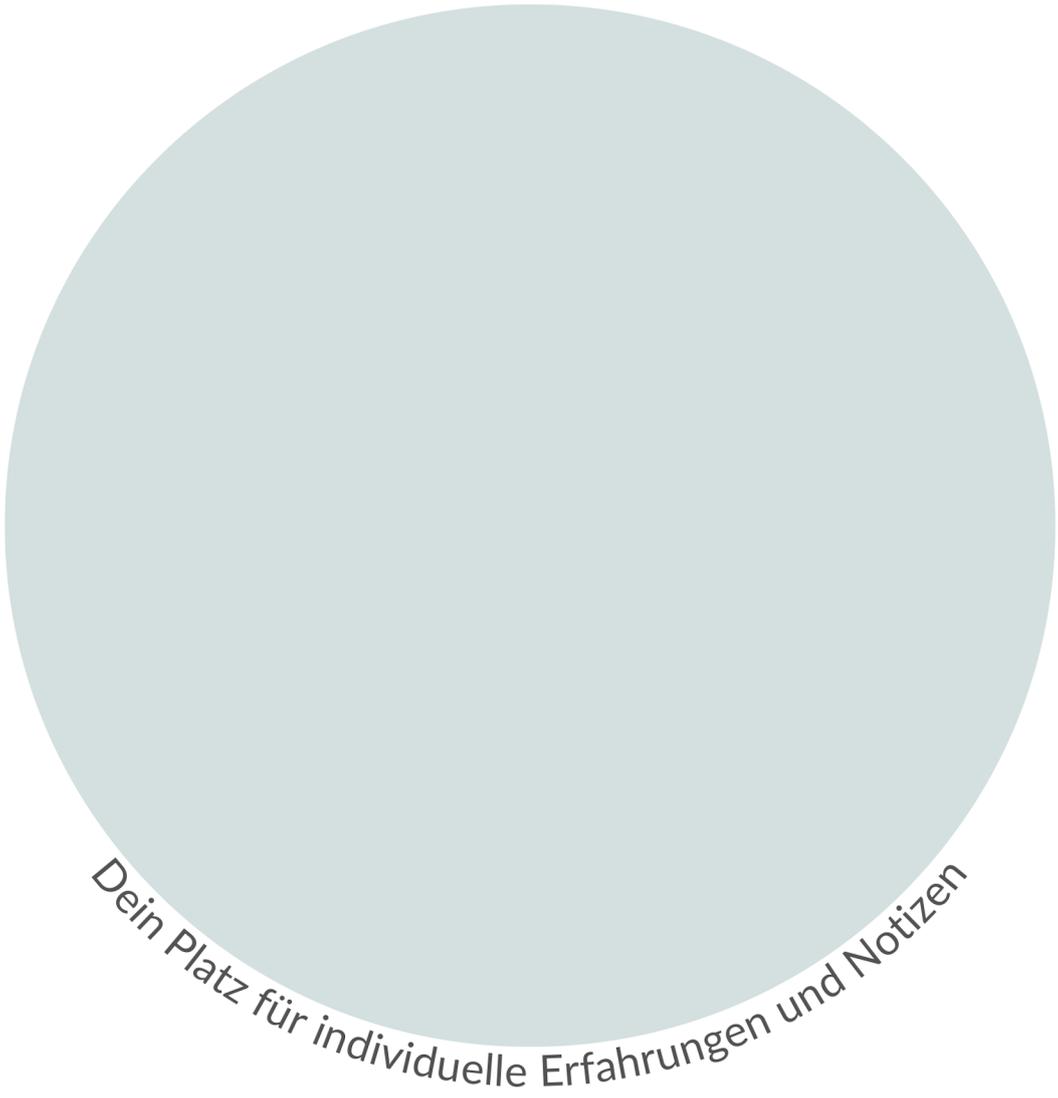


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



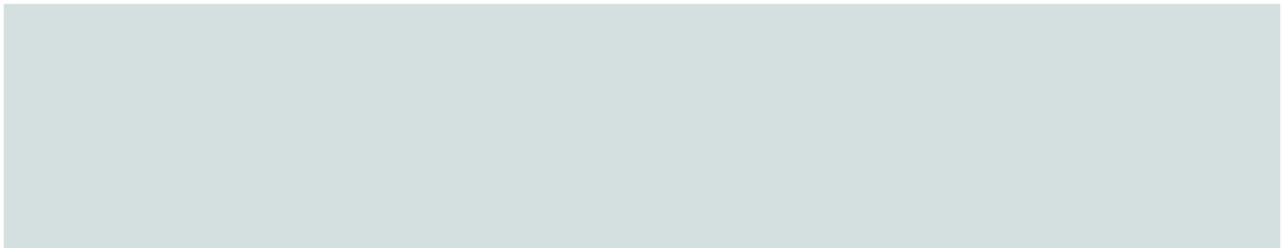
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



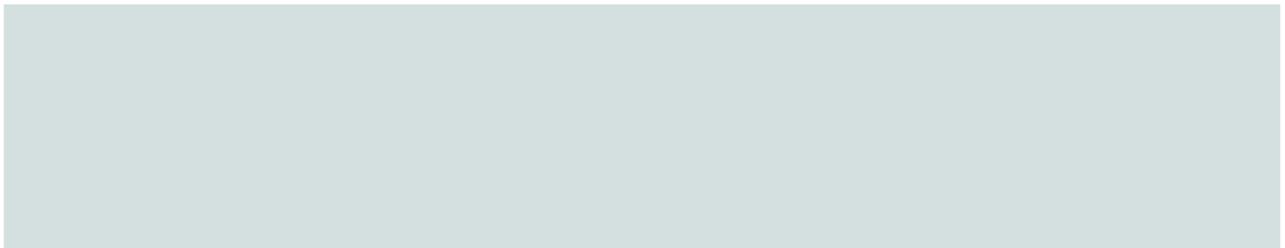


Tag 18

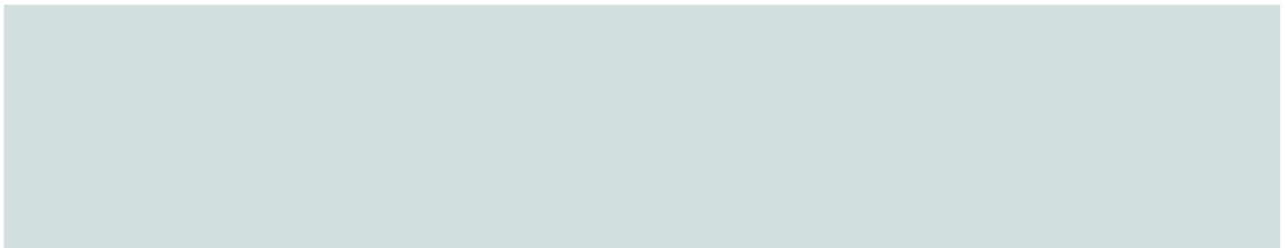
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



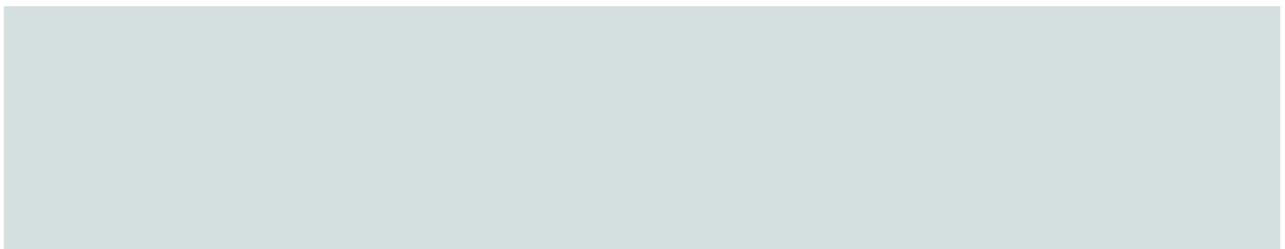
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

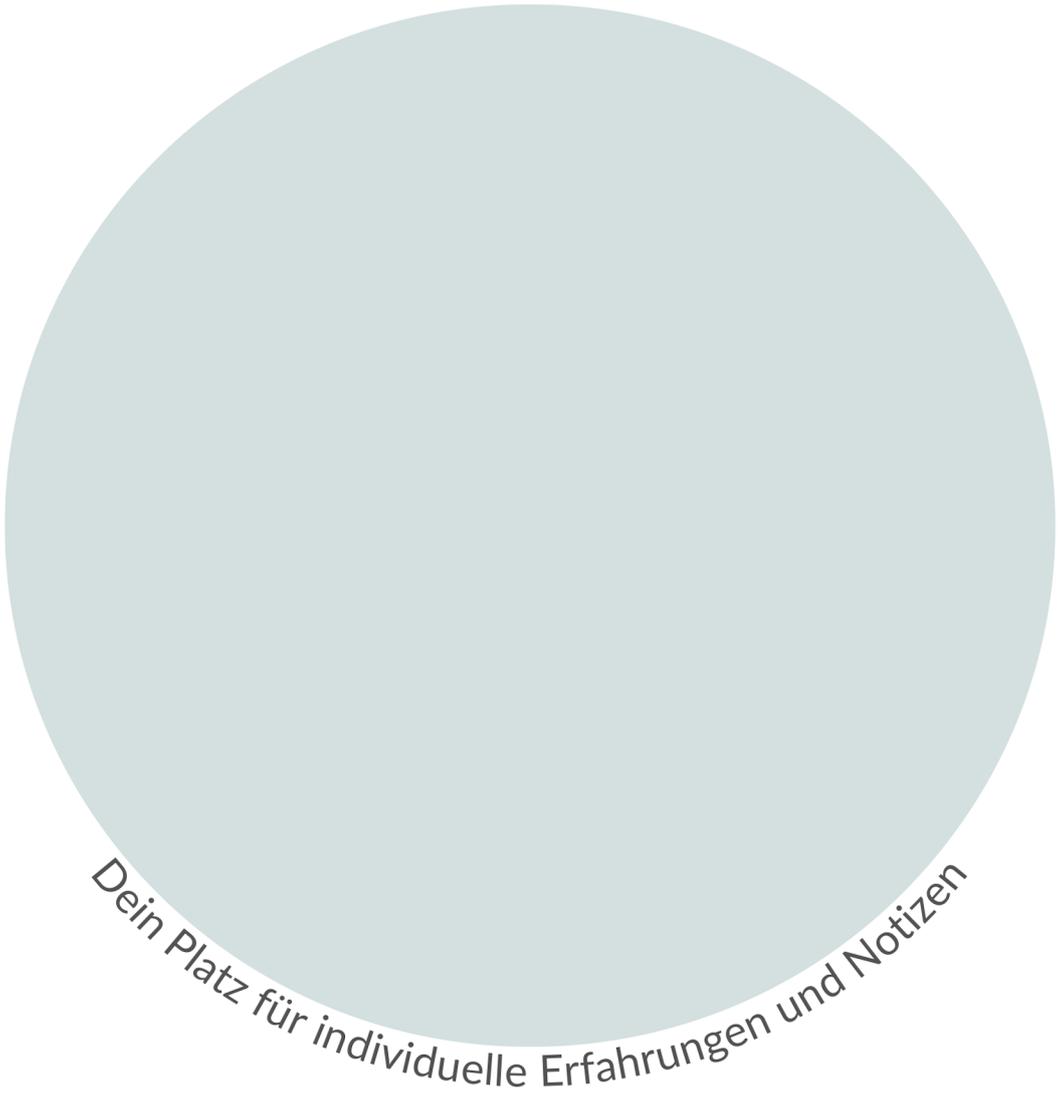


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



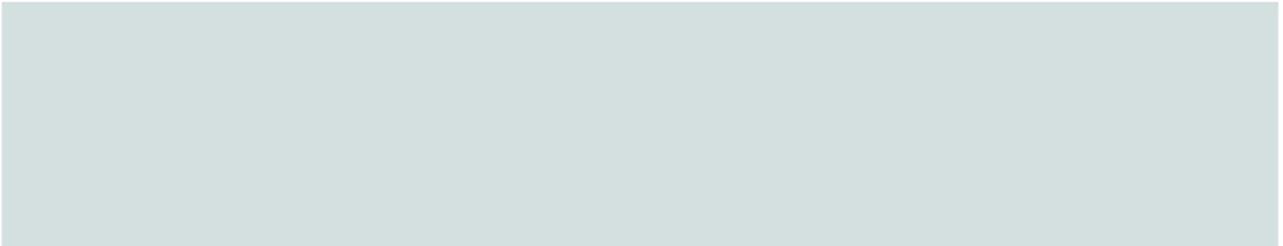
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



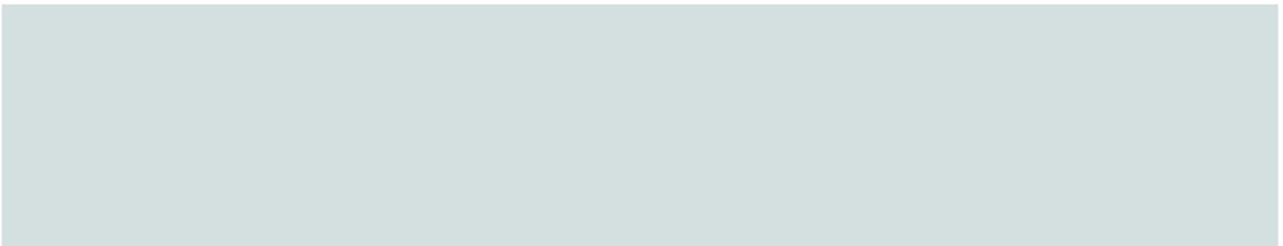


Tag 19

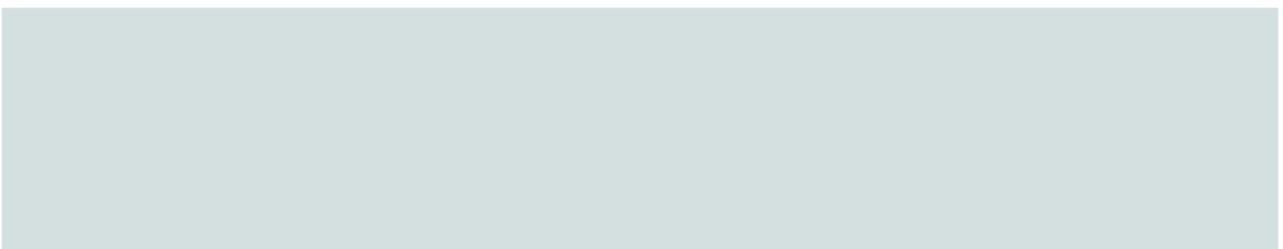
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



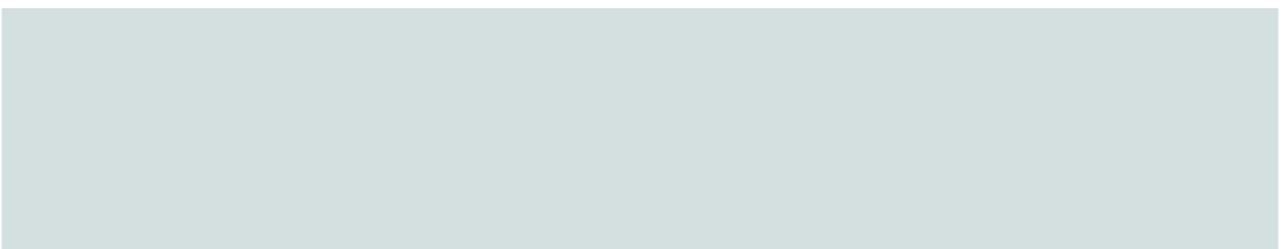
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

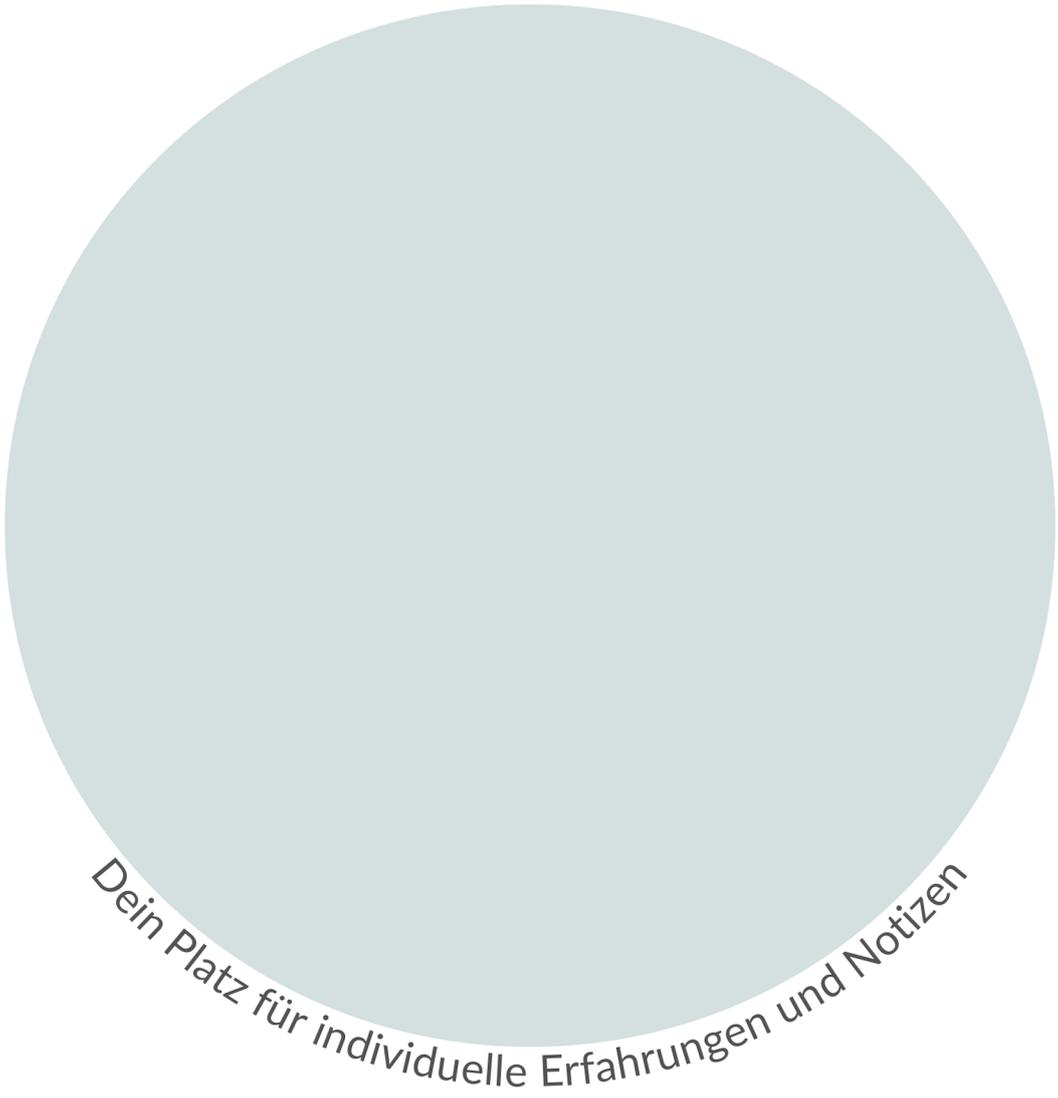


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



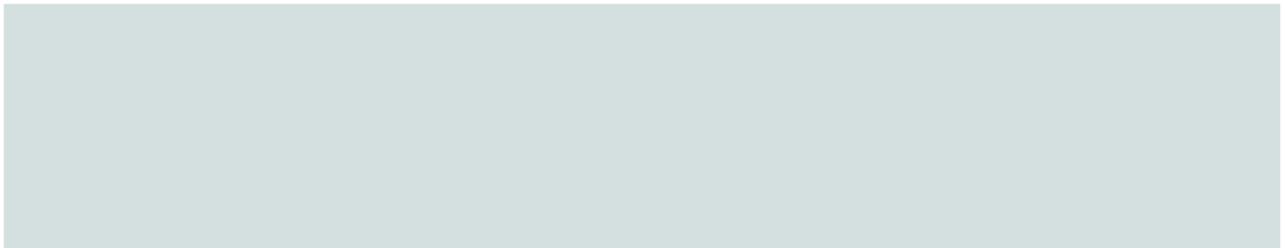
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



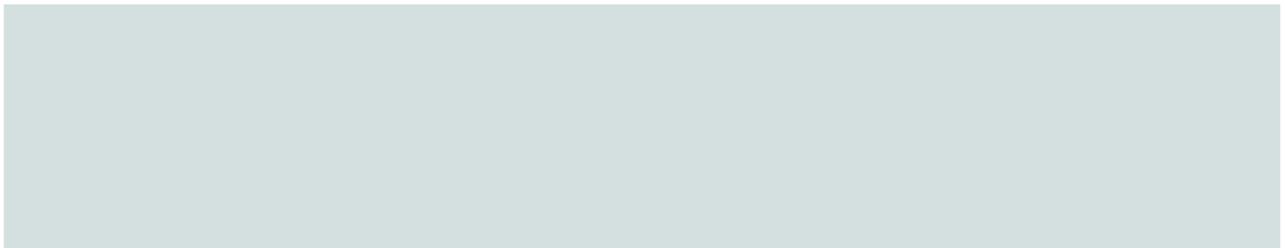


Tag 20

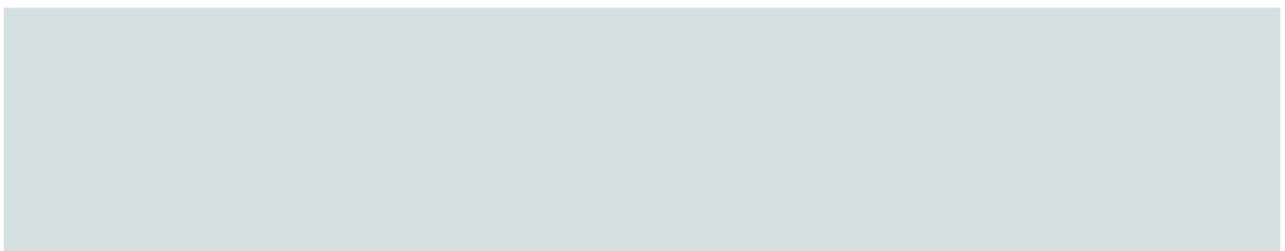
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



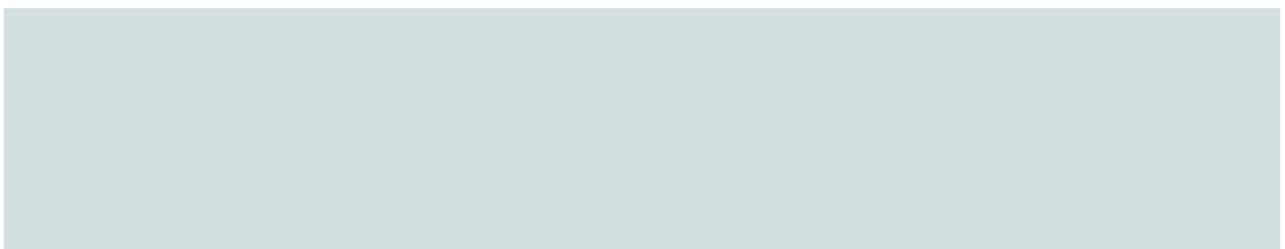
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

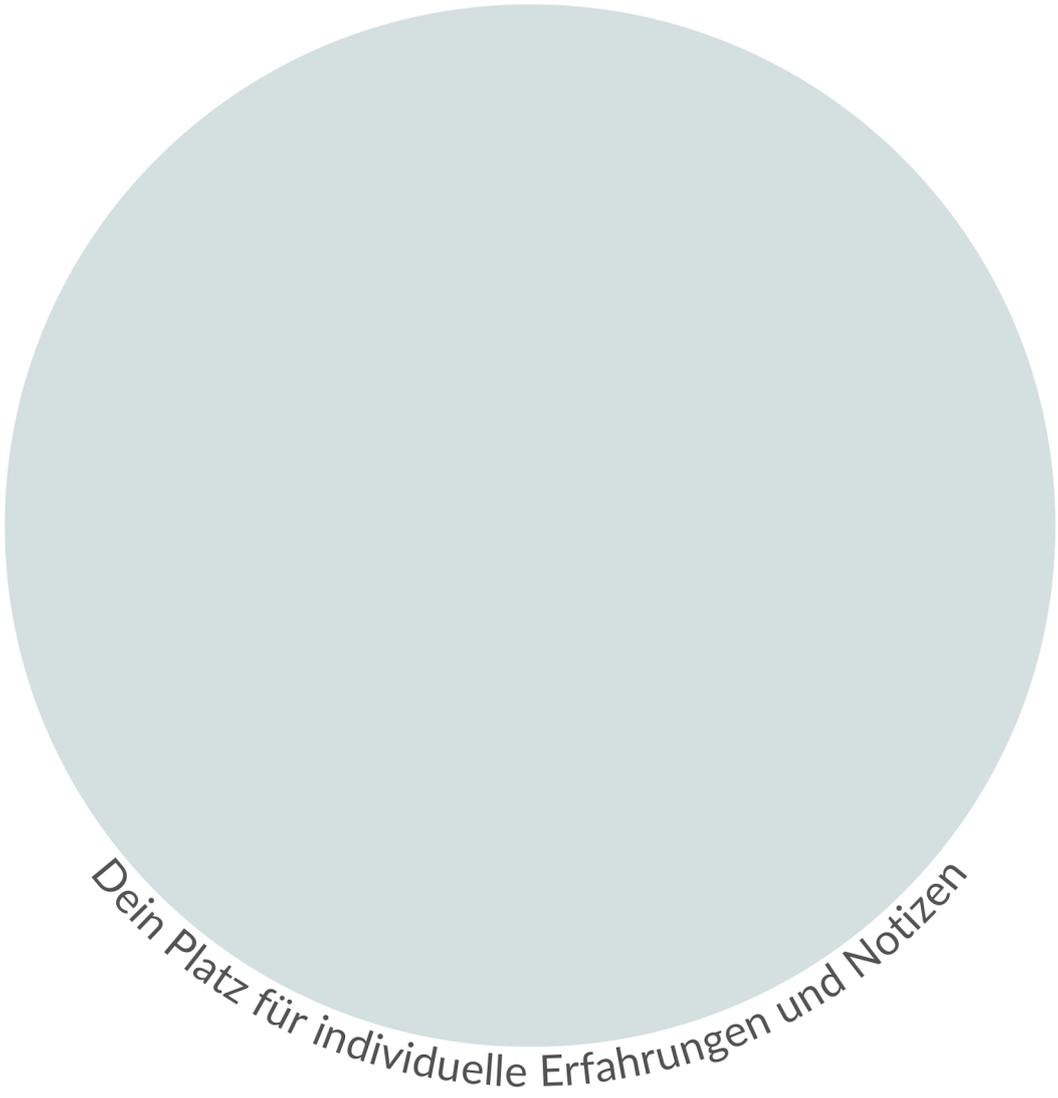


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



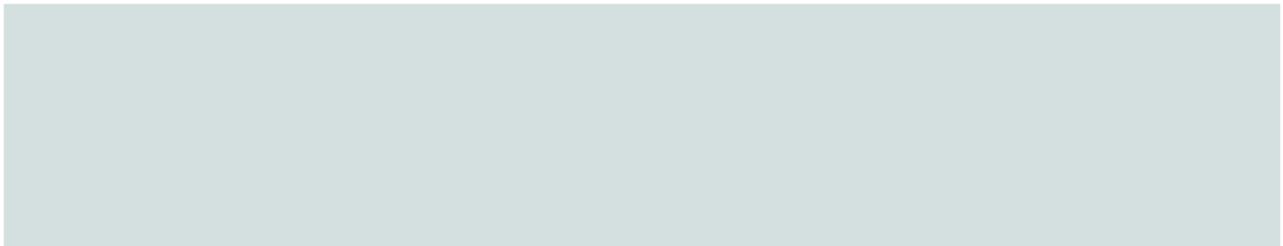
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



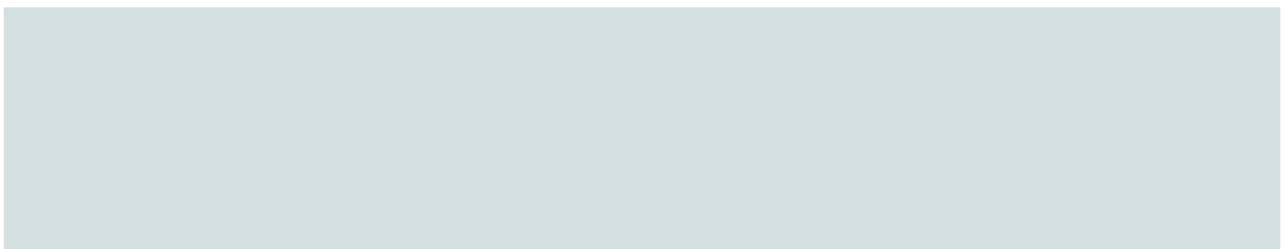


Tag 21

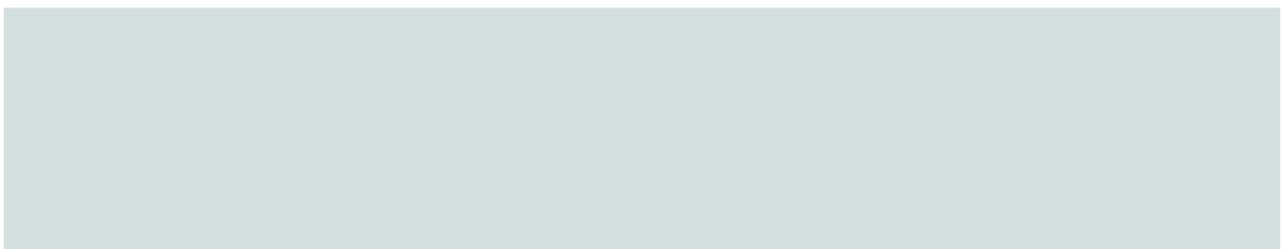
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



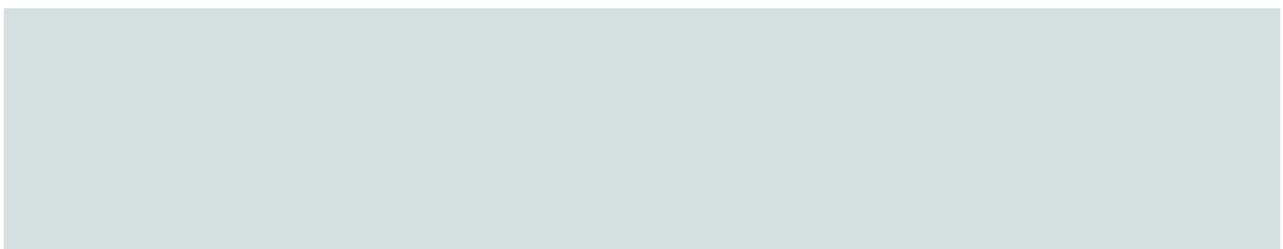
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

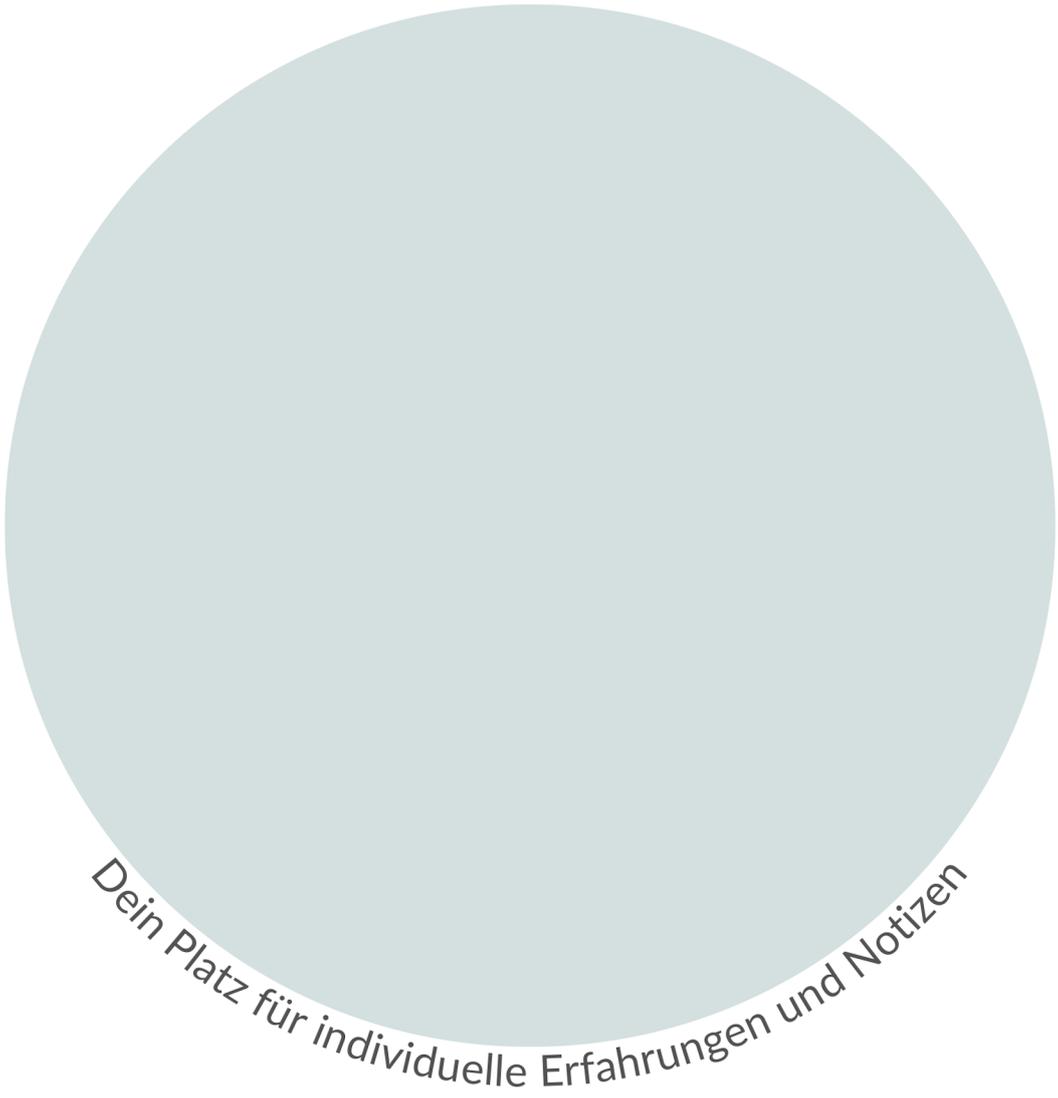


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?





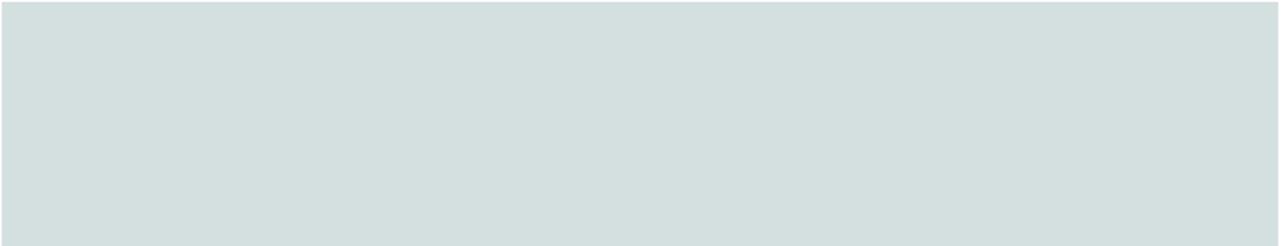
Yey, du bist jetzt schon 21 Tage dabei!

Das ist der Zeitraum, ab dem sich neue Routinen und Gewohnheiten anfangen zu integrieren. Merkst du davon etwas?

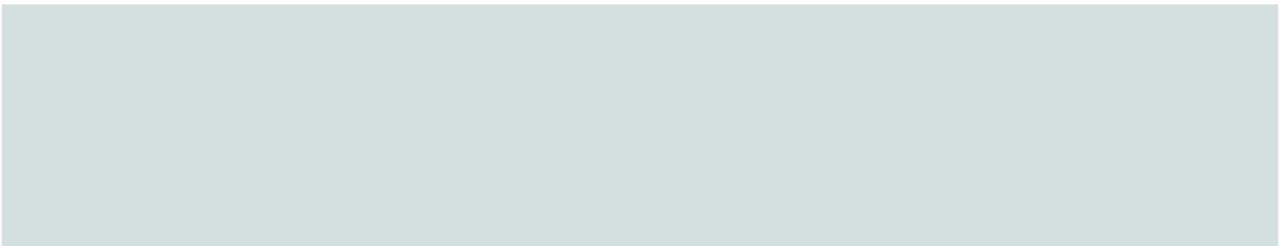
Falls du unterwegs den Faden verloren hast oder einige Tage pausiert hast, steig wieder ein. Ganz ohne das zu bewerten.

Tag 22

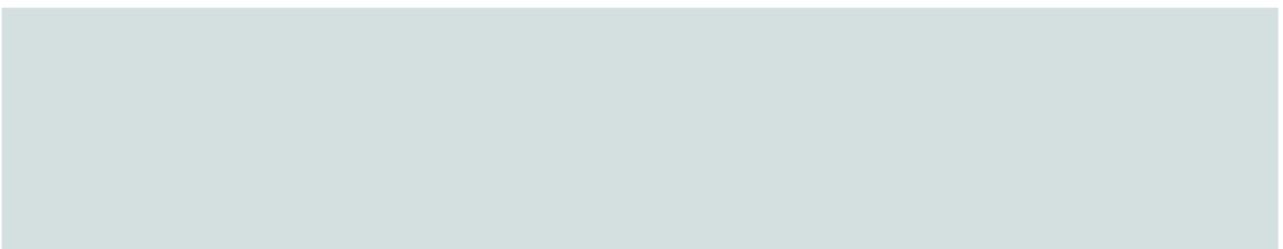
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



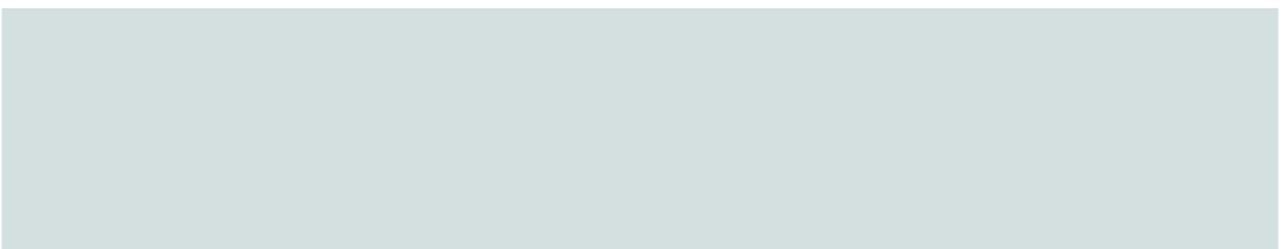
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

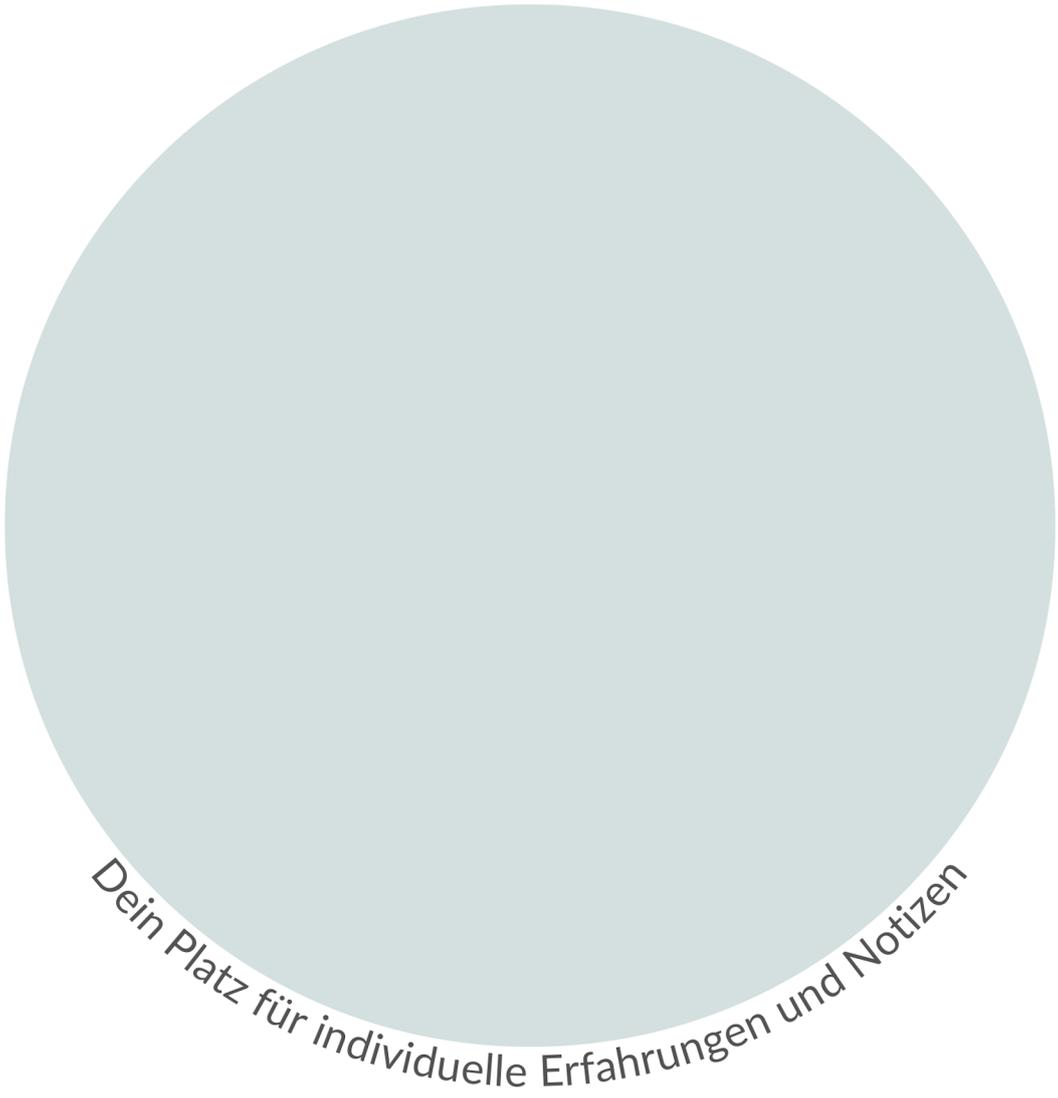


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



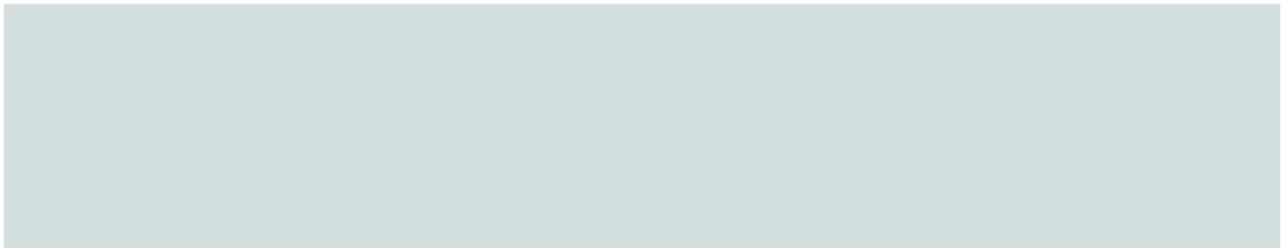
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



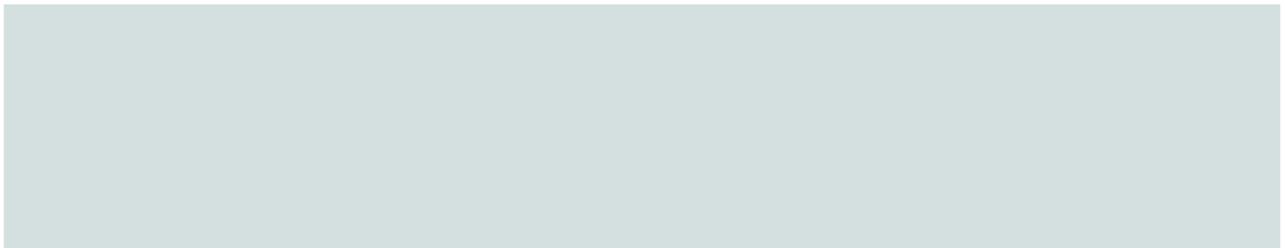


Tag 23

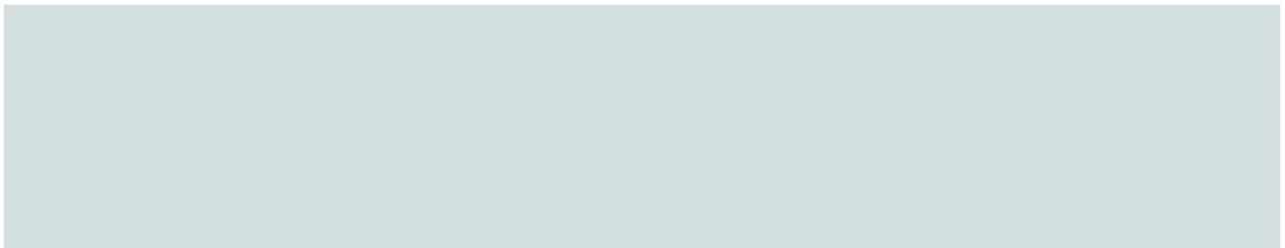
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



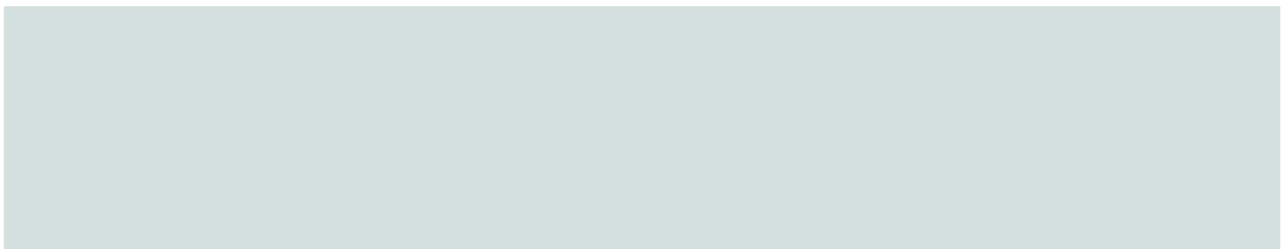
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

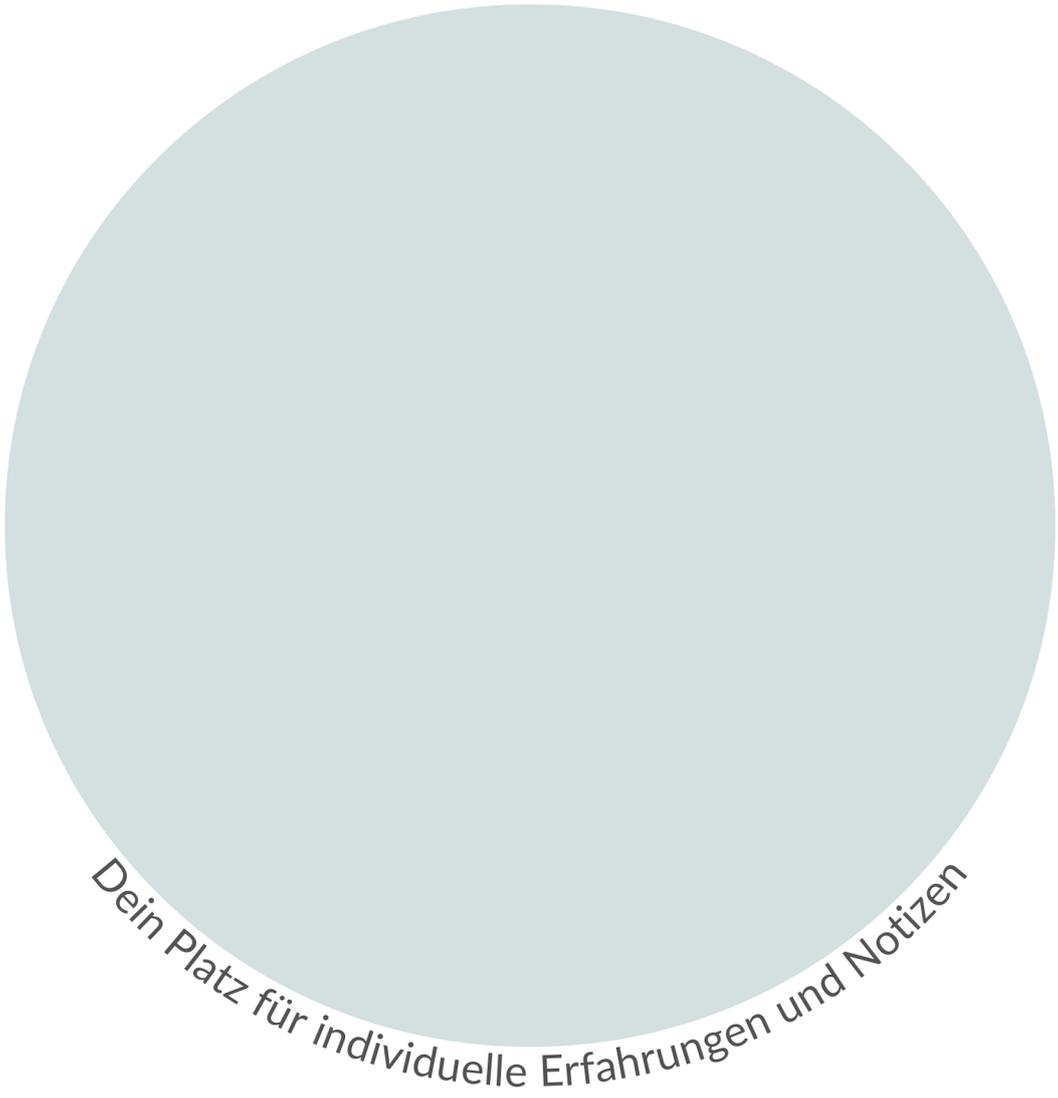


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



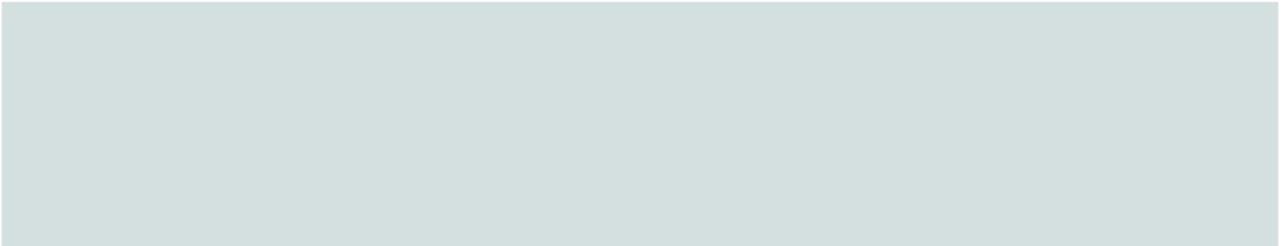
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



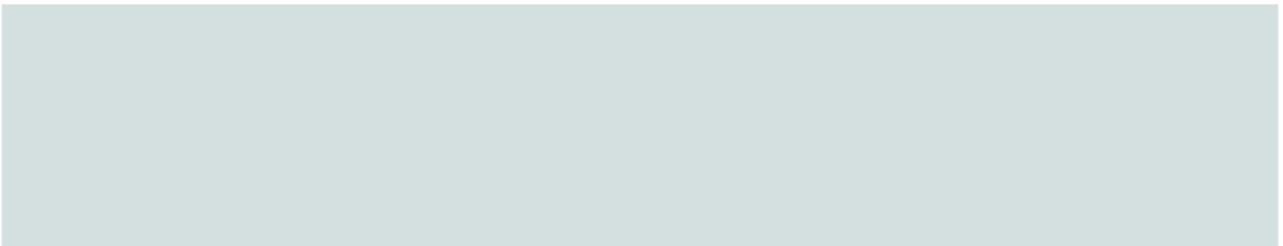


Tag 24

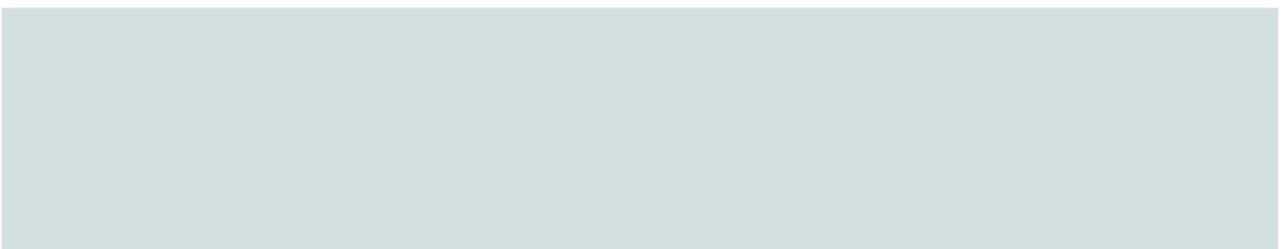
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



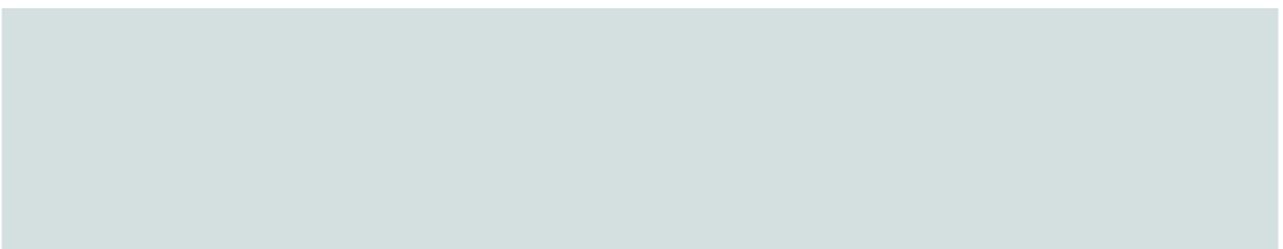
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

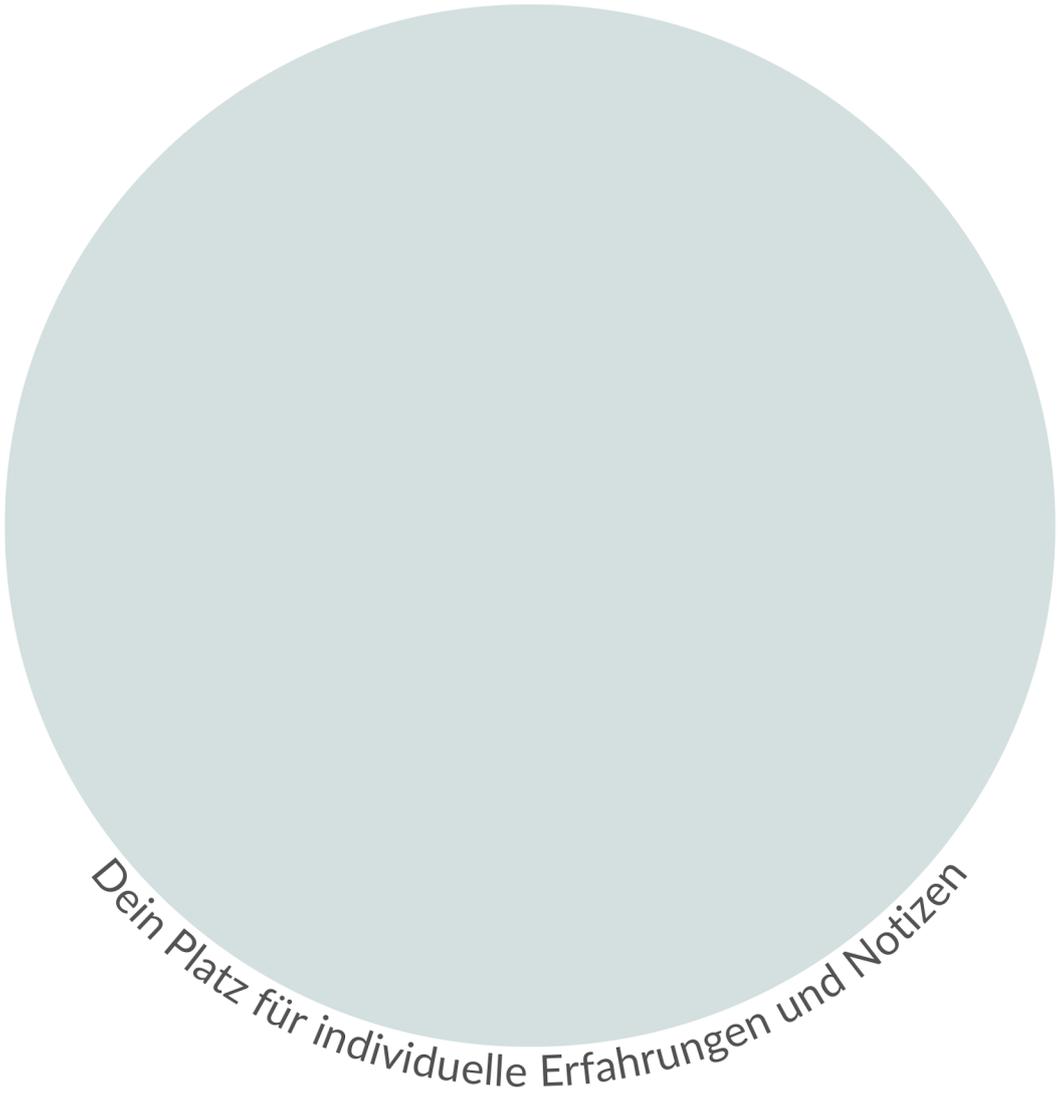


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



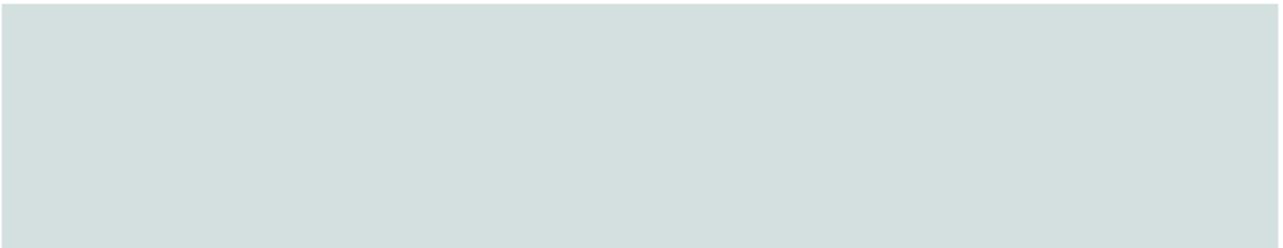
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



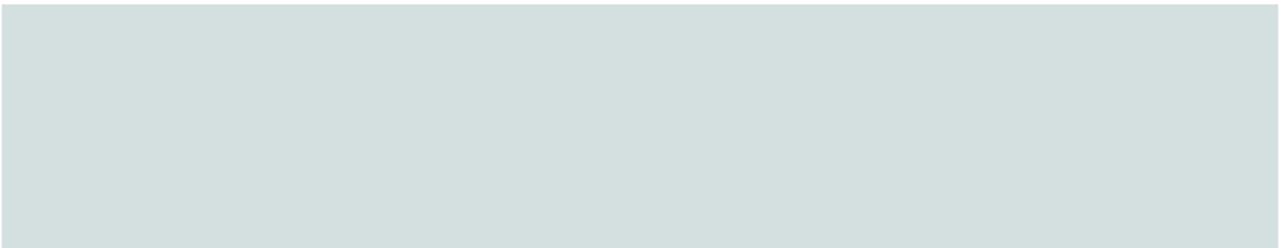


Tag 25

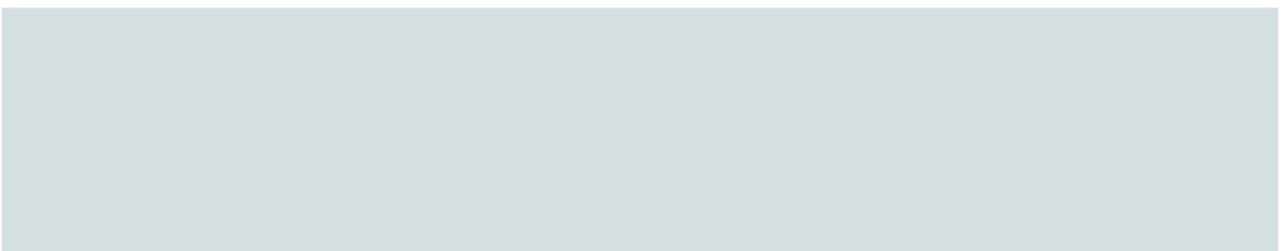
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



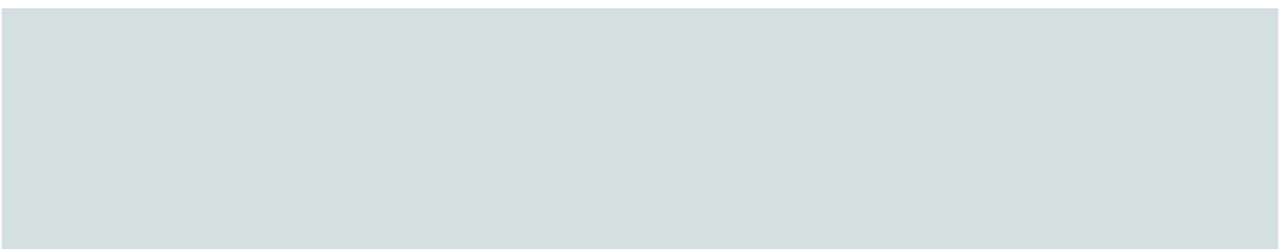
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

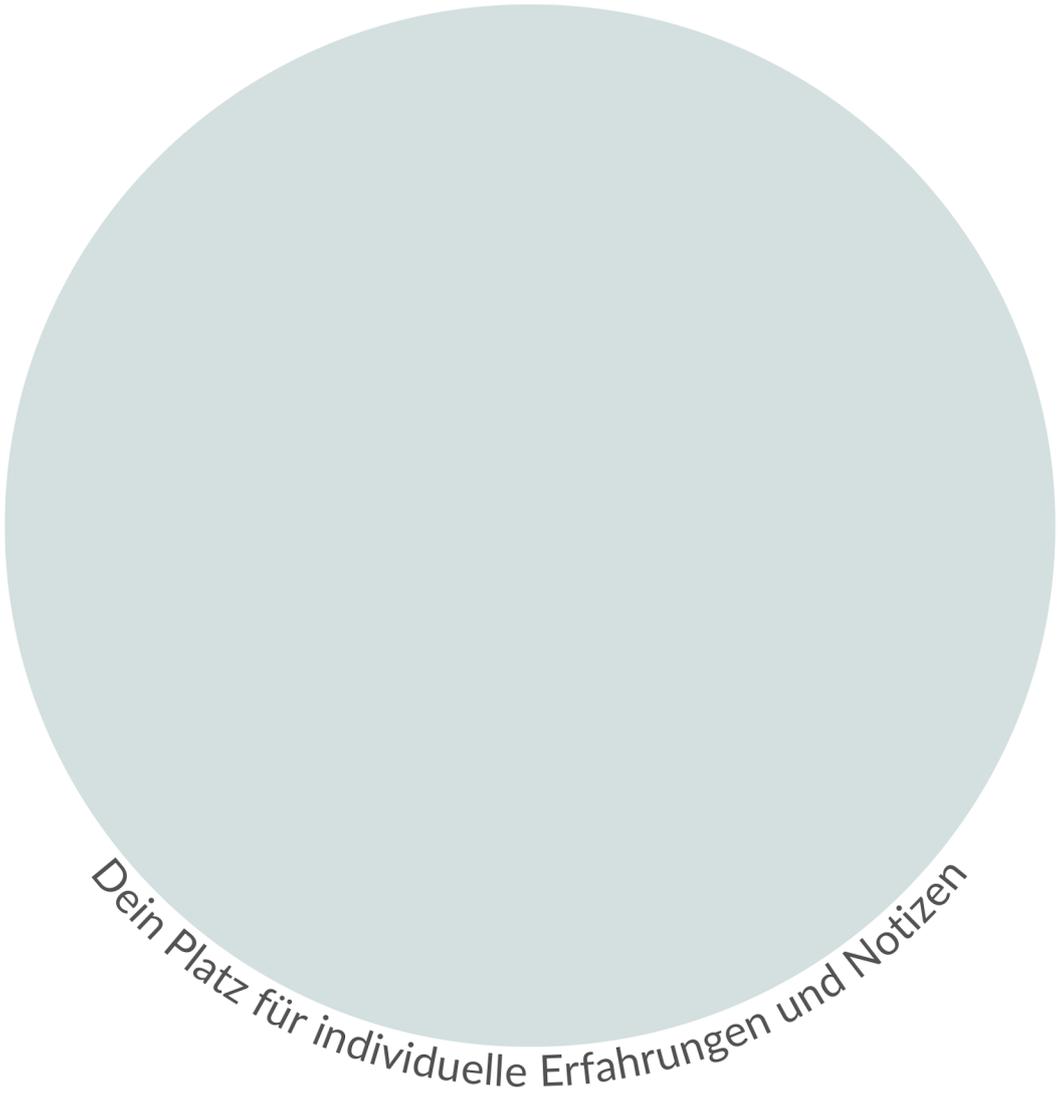


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



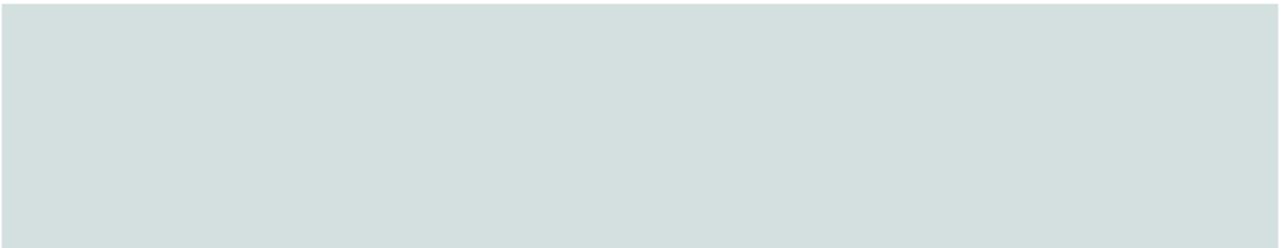
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



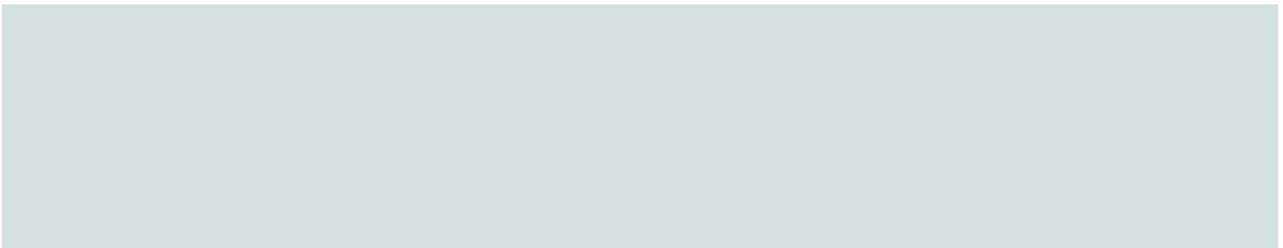


Tag 26

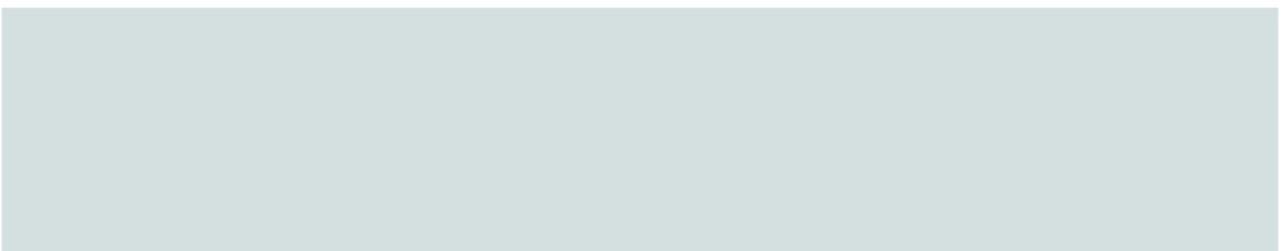
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



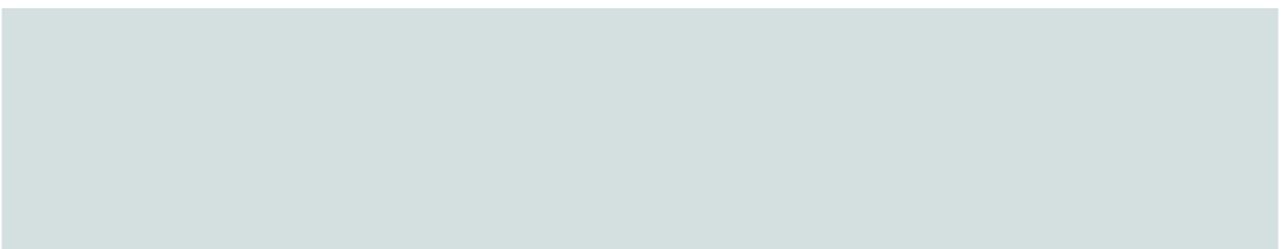
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

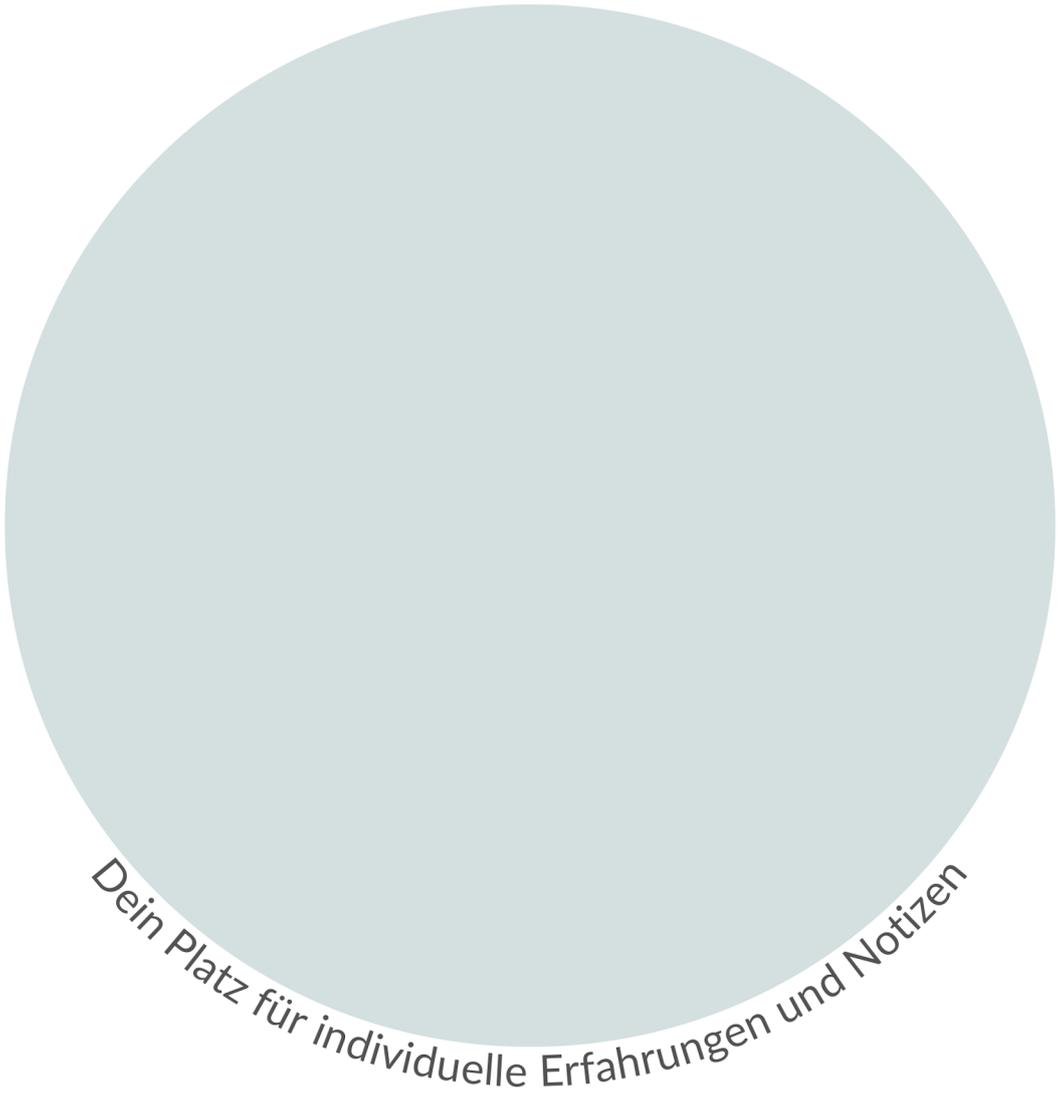


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



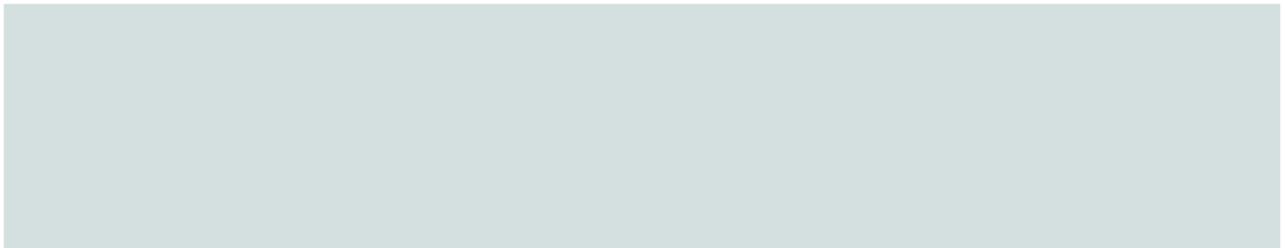
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



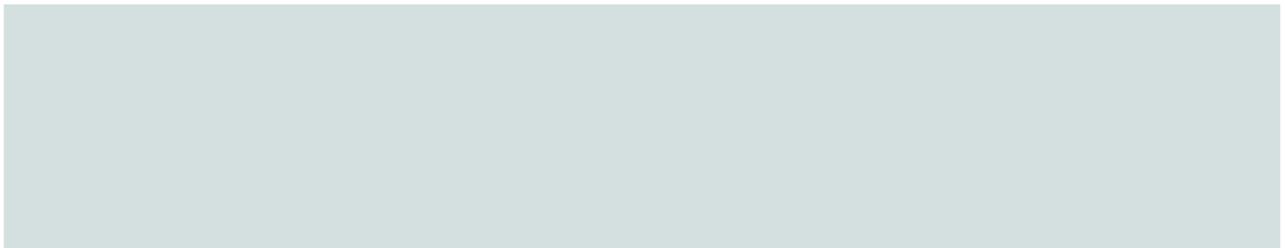


Tag 27

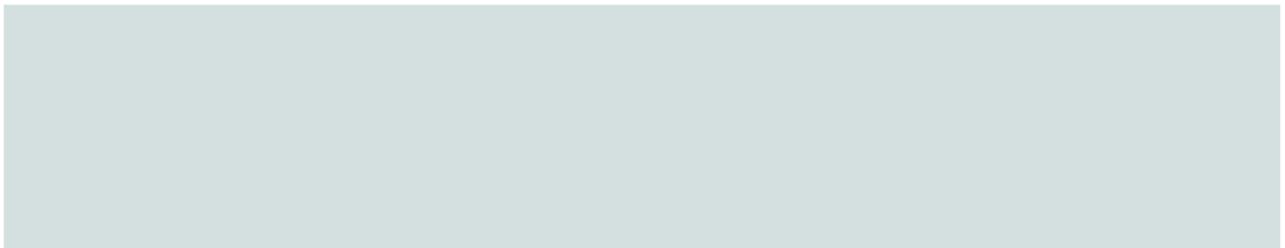
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



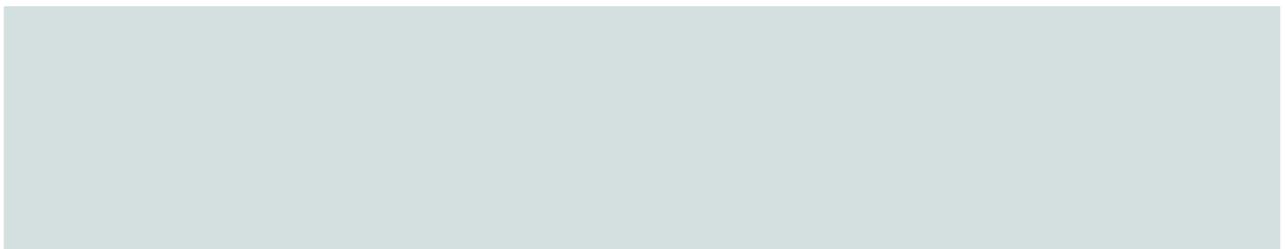
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

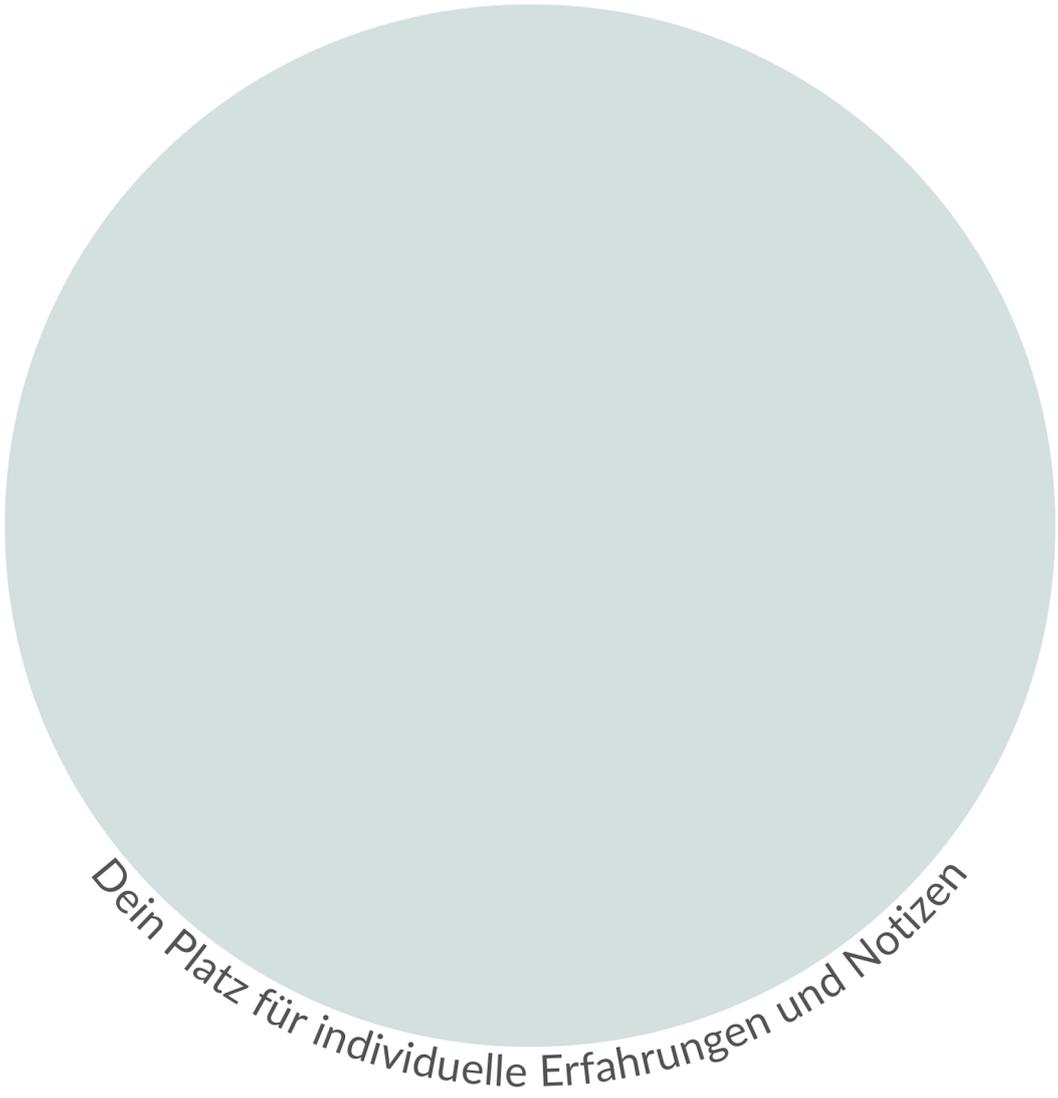


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



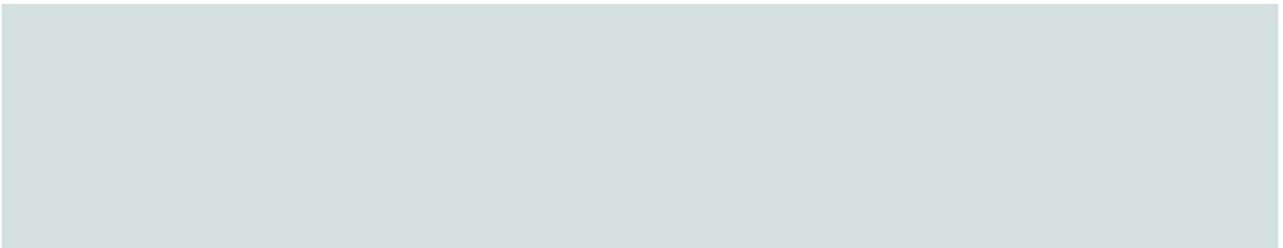
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



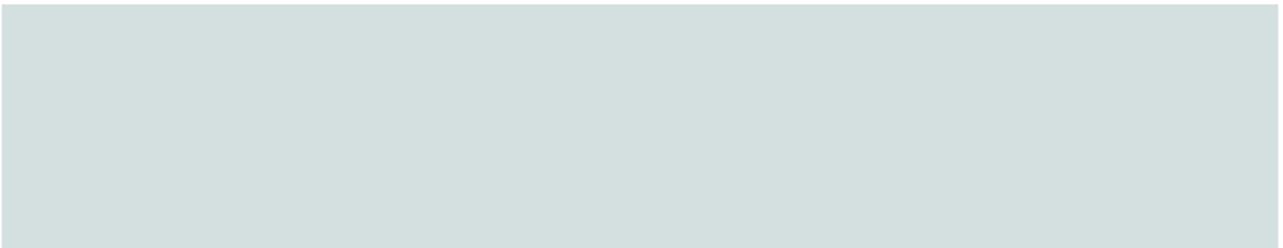


Tag 28

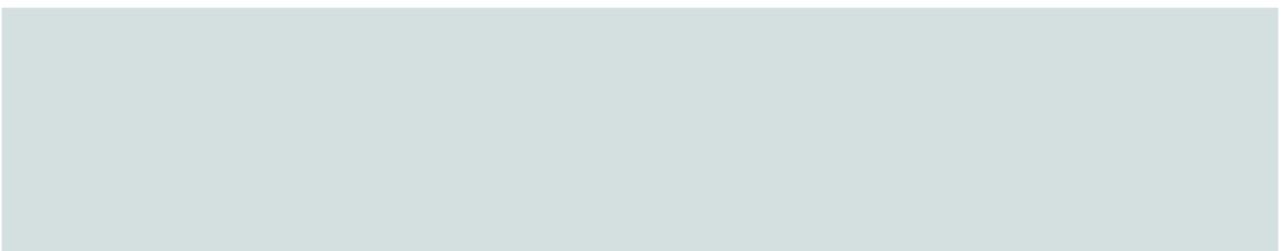
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



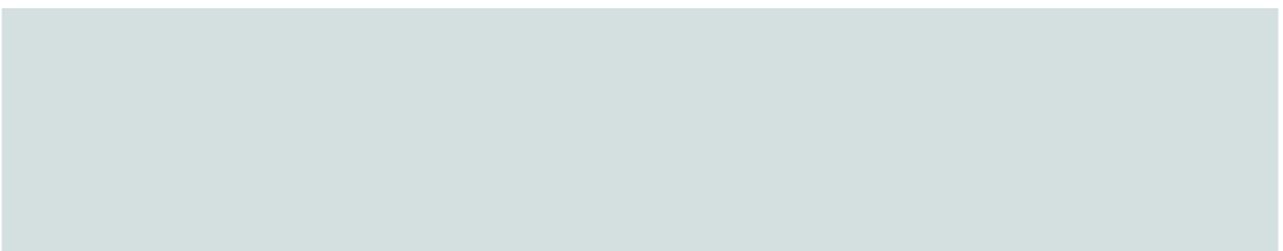
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

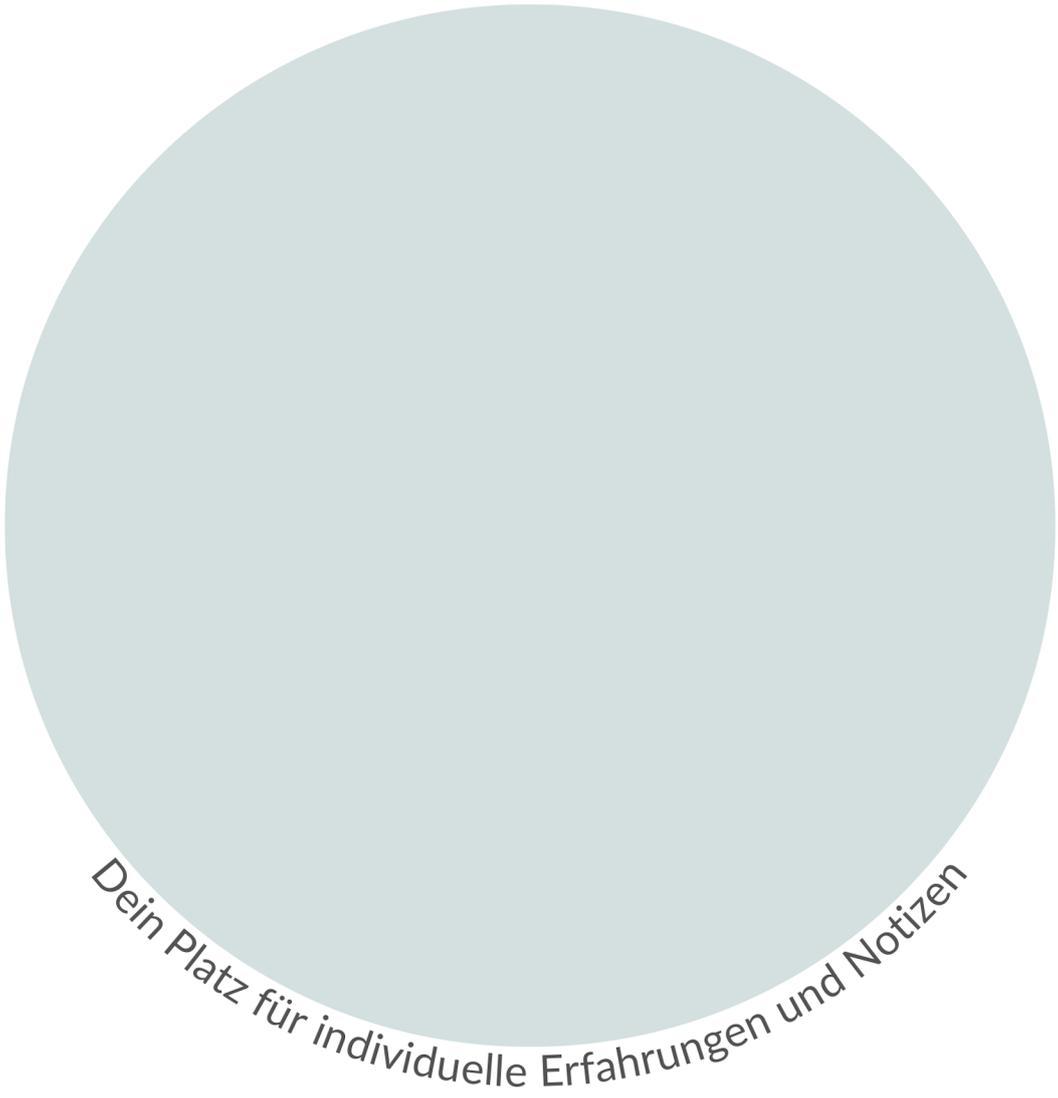


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?





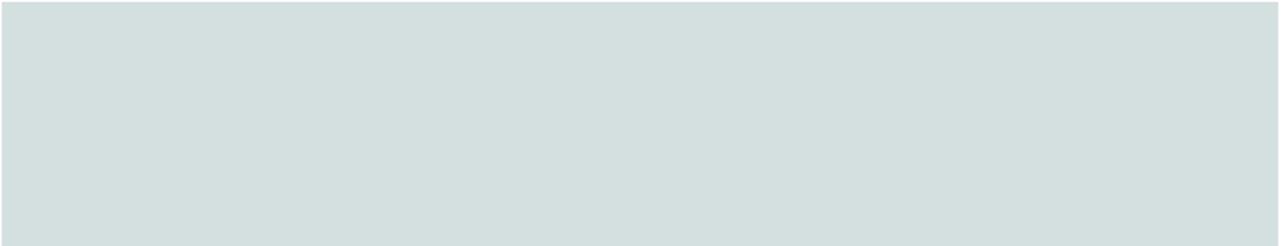
Yey, du bist vier Wochen im Spüren!

Warst du das jemals zuvor über so eine Zeit mit dieser Art
von Aufmerksamkeit?

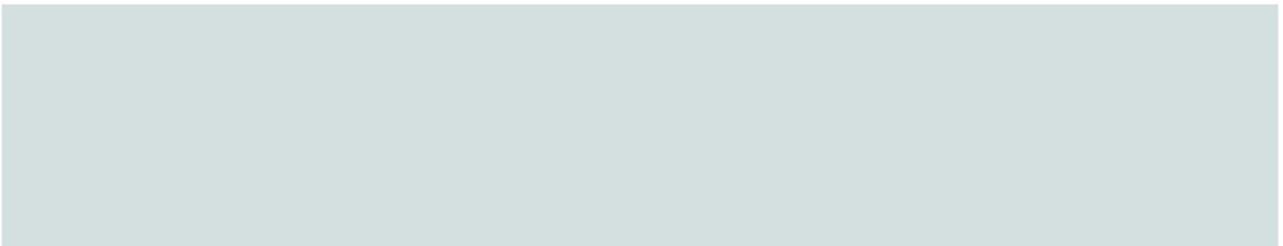
Was nimmst du wahr im Vergleich zur Zeit vor dem Start?
Wie fühlt sich dein Körper an?

Tag 29

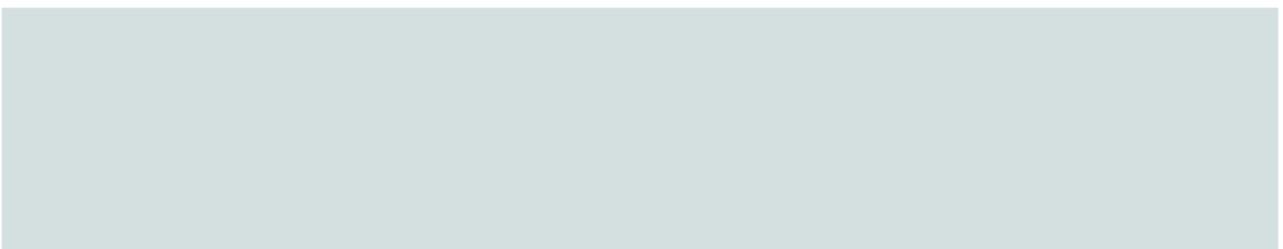
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



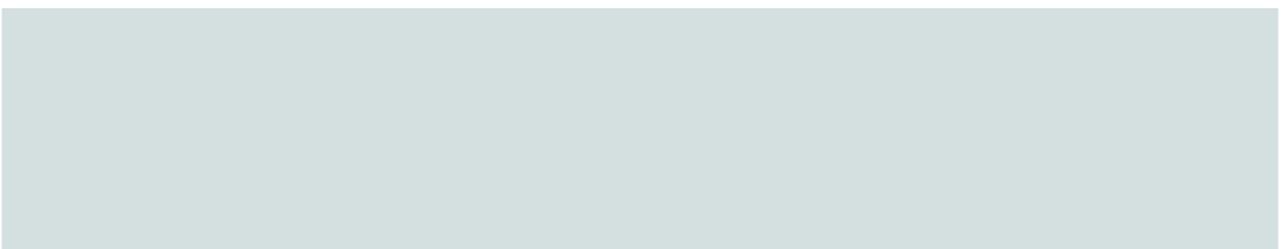
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

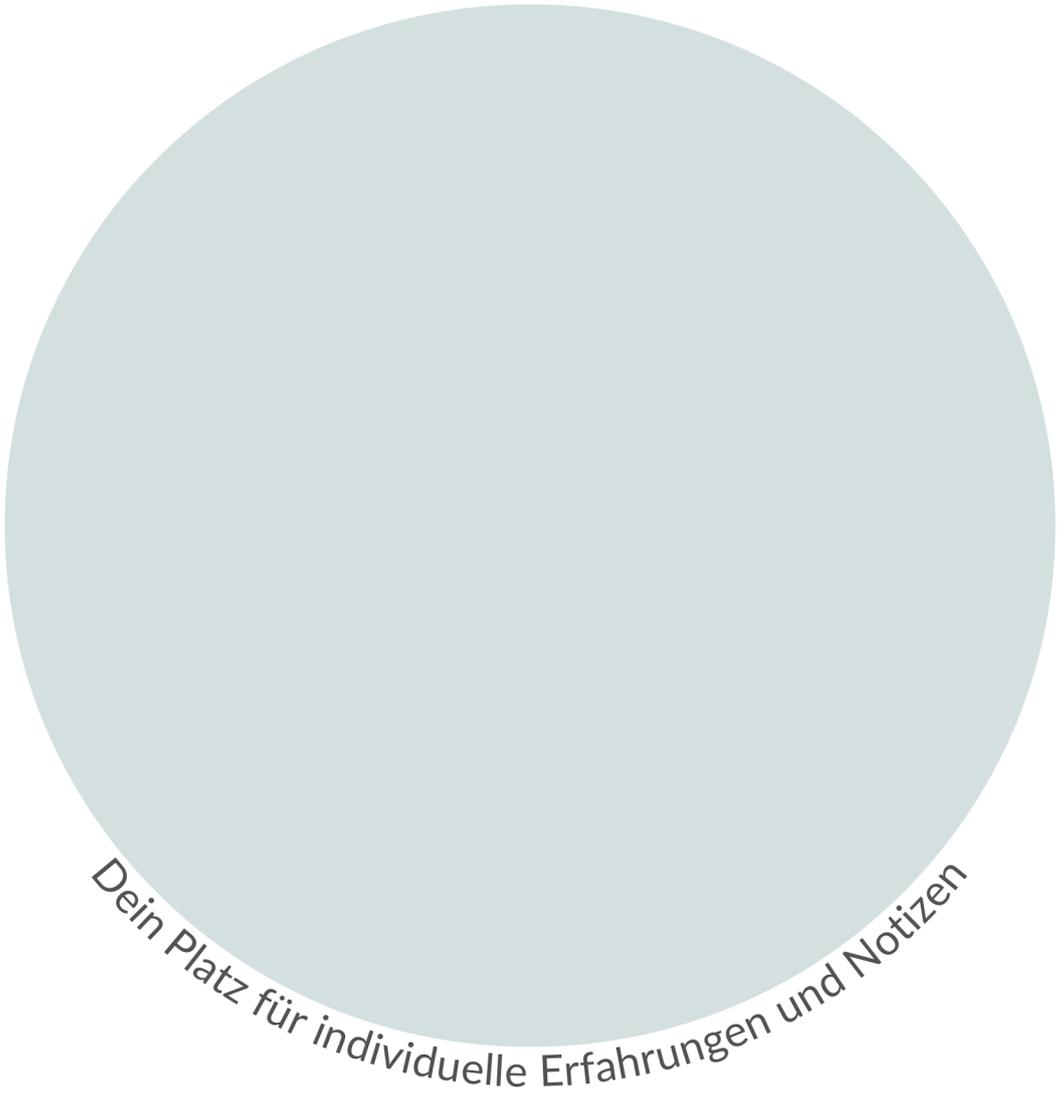


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



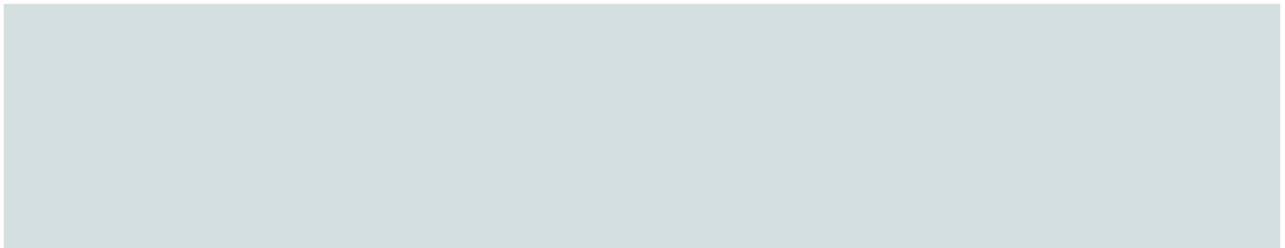
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



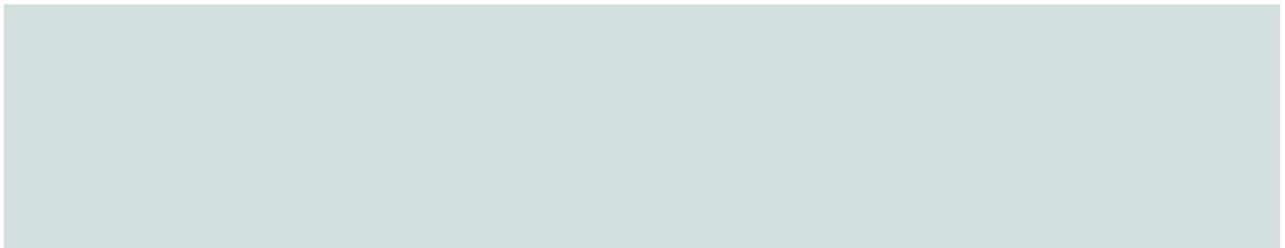


Tag 30

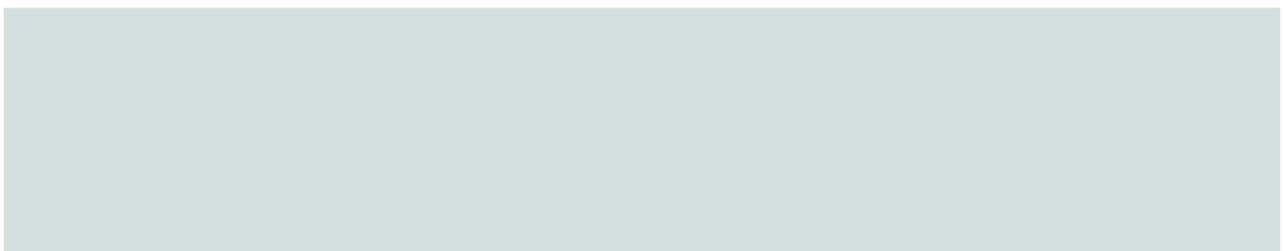
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



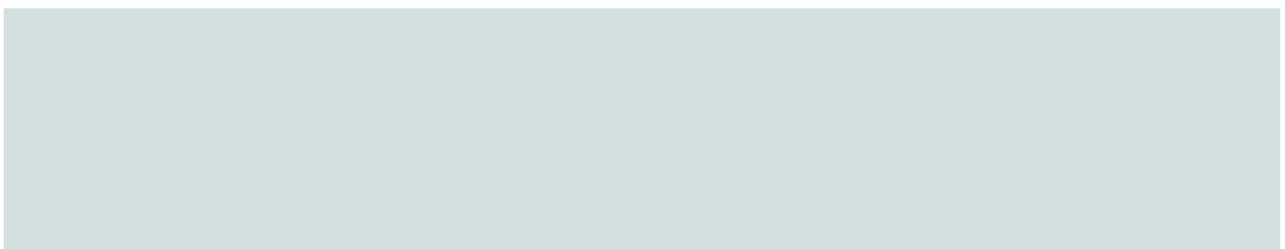
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

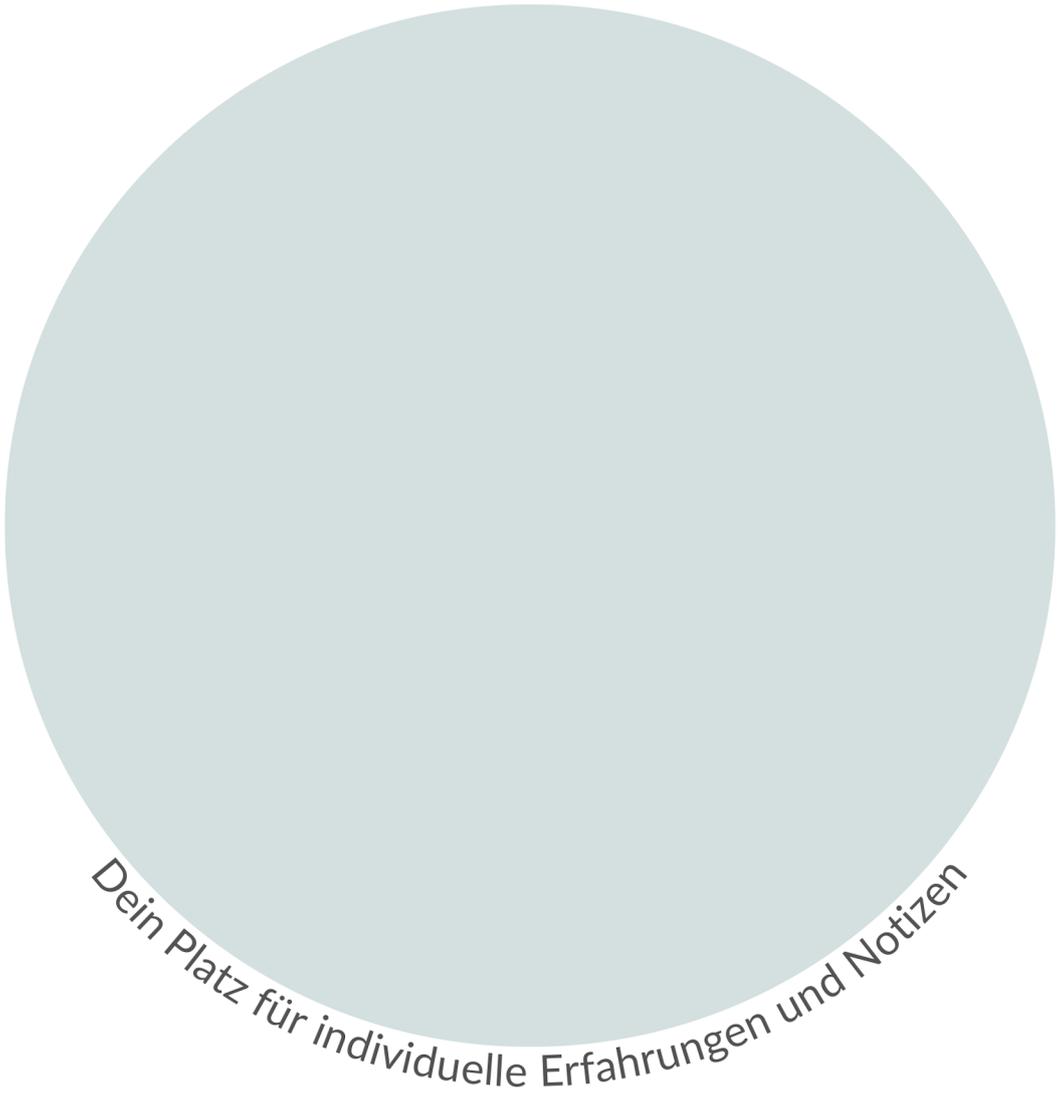


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?

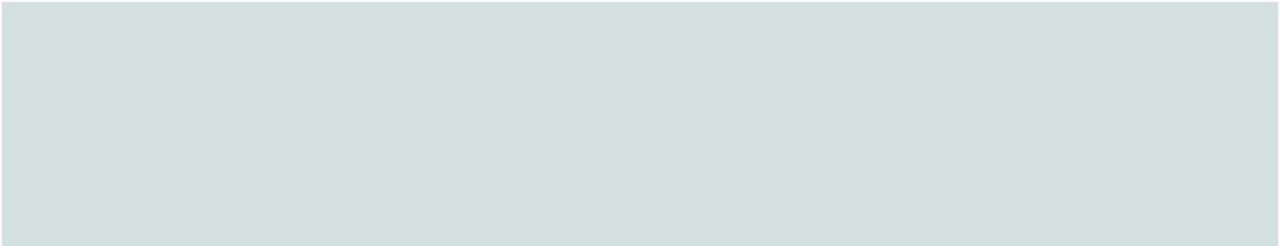




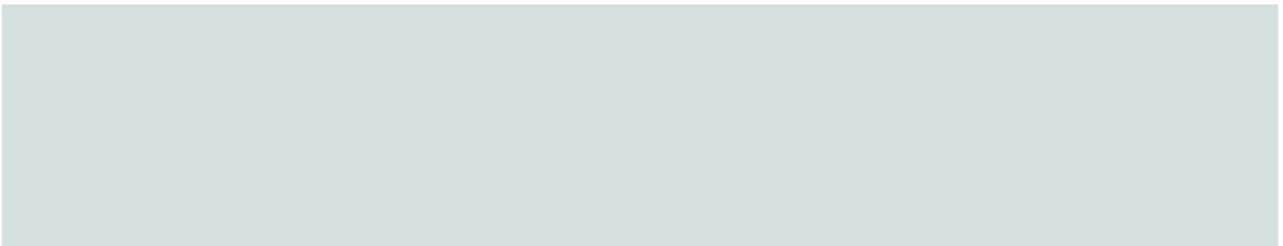
Dein Platz für individuelle Erfahrungen und Notizen

Tag 31

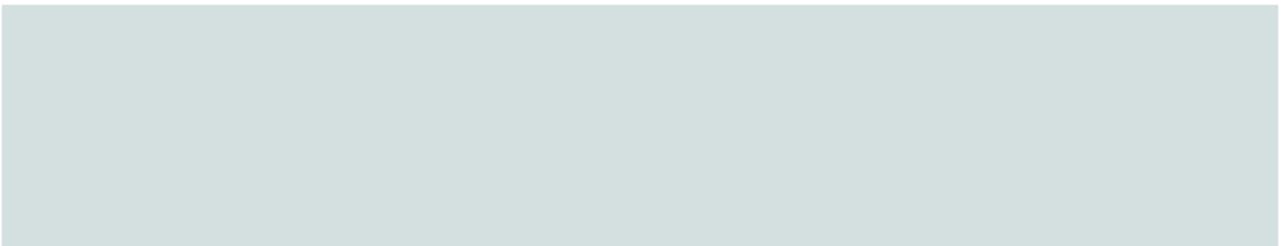
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



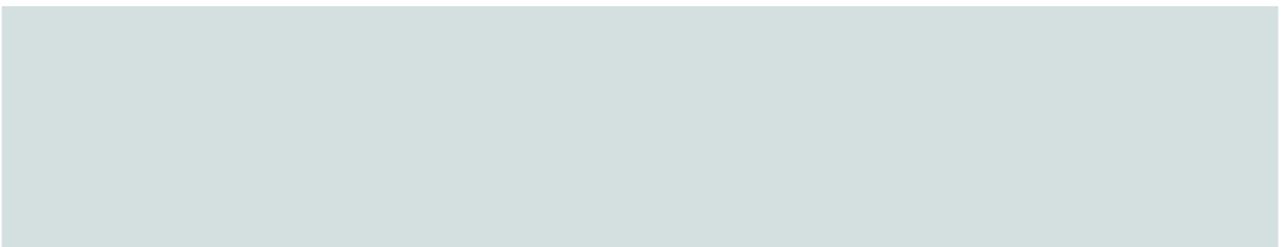
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

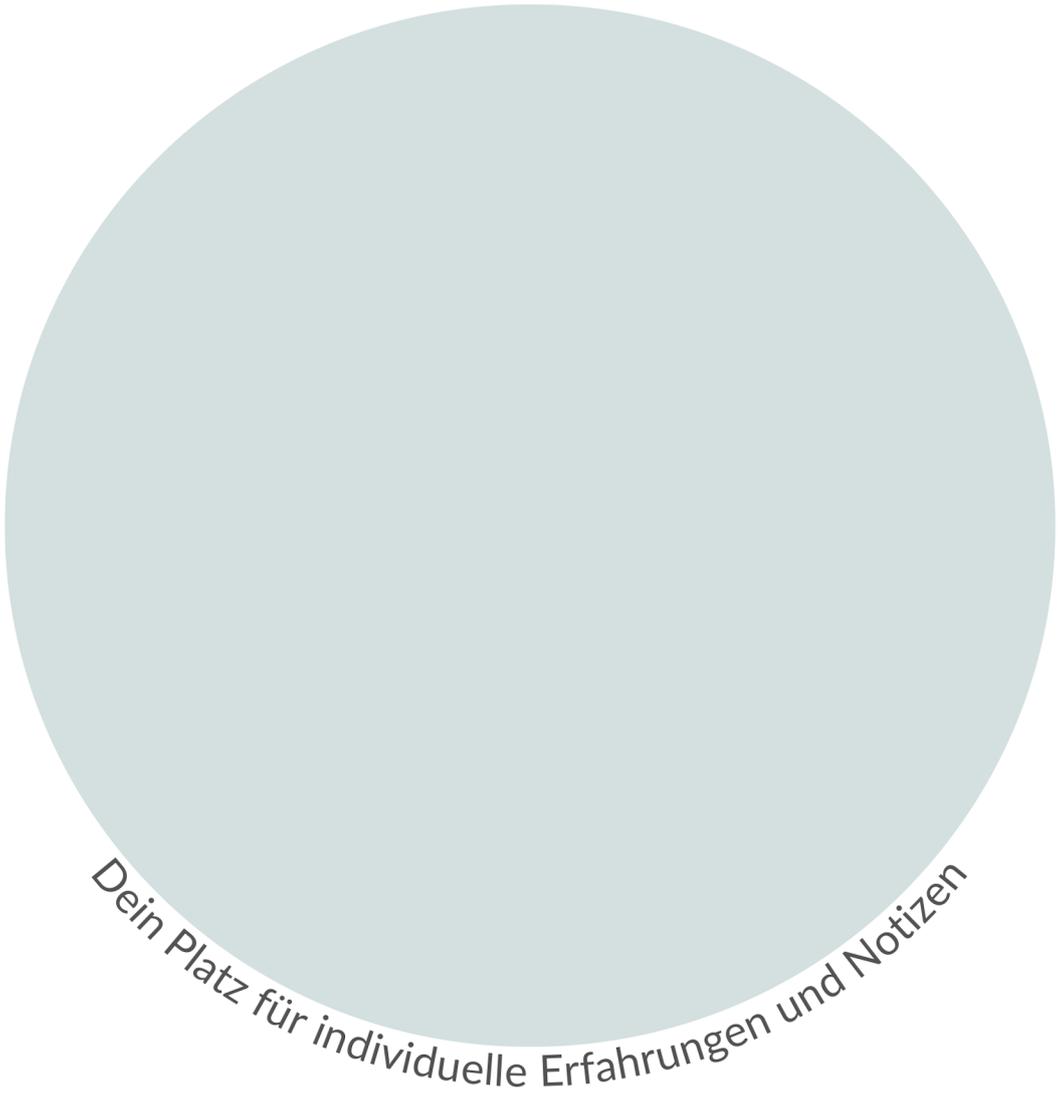


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



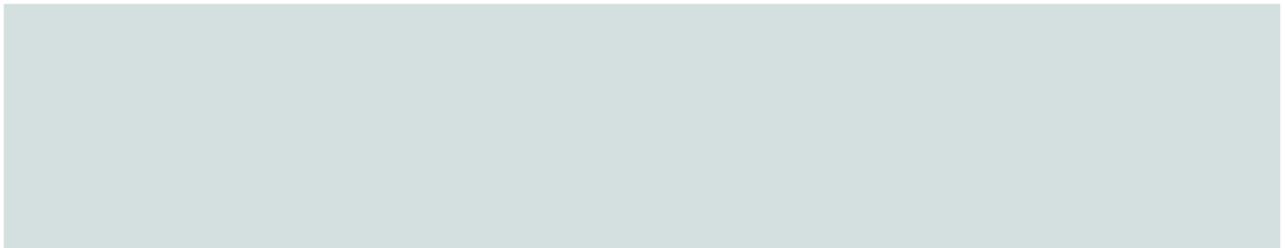
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



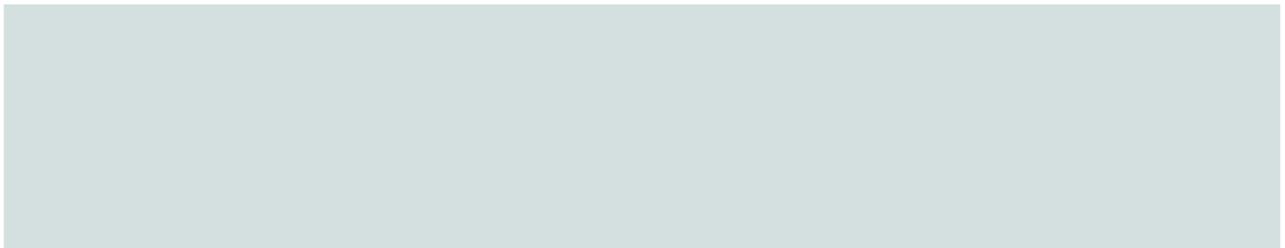


Tag 32

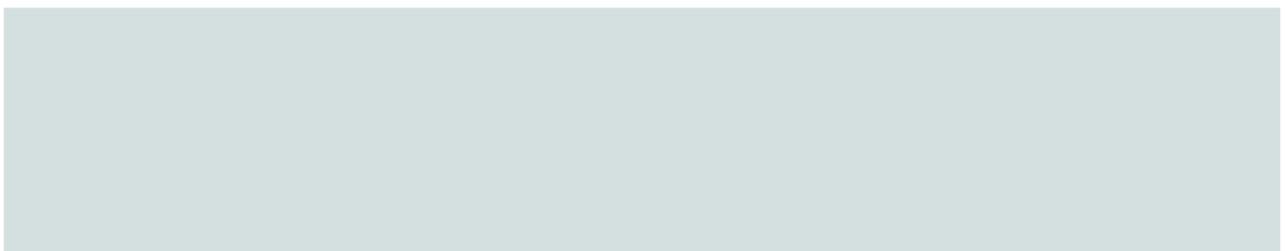
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



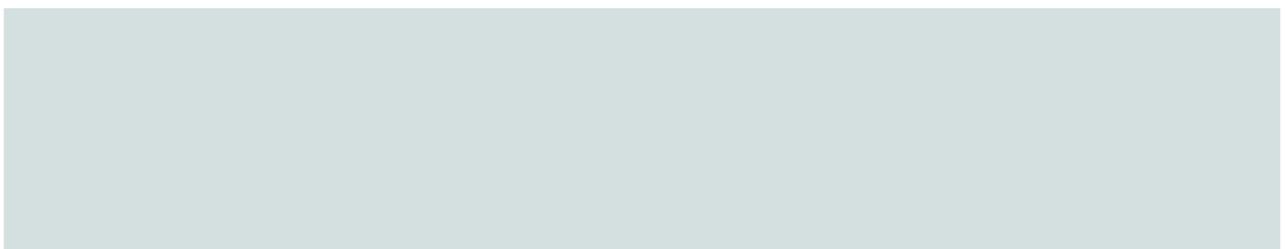
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

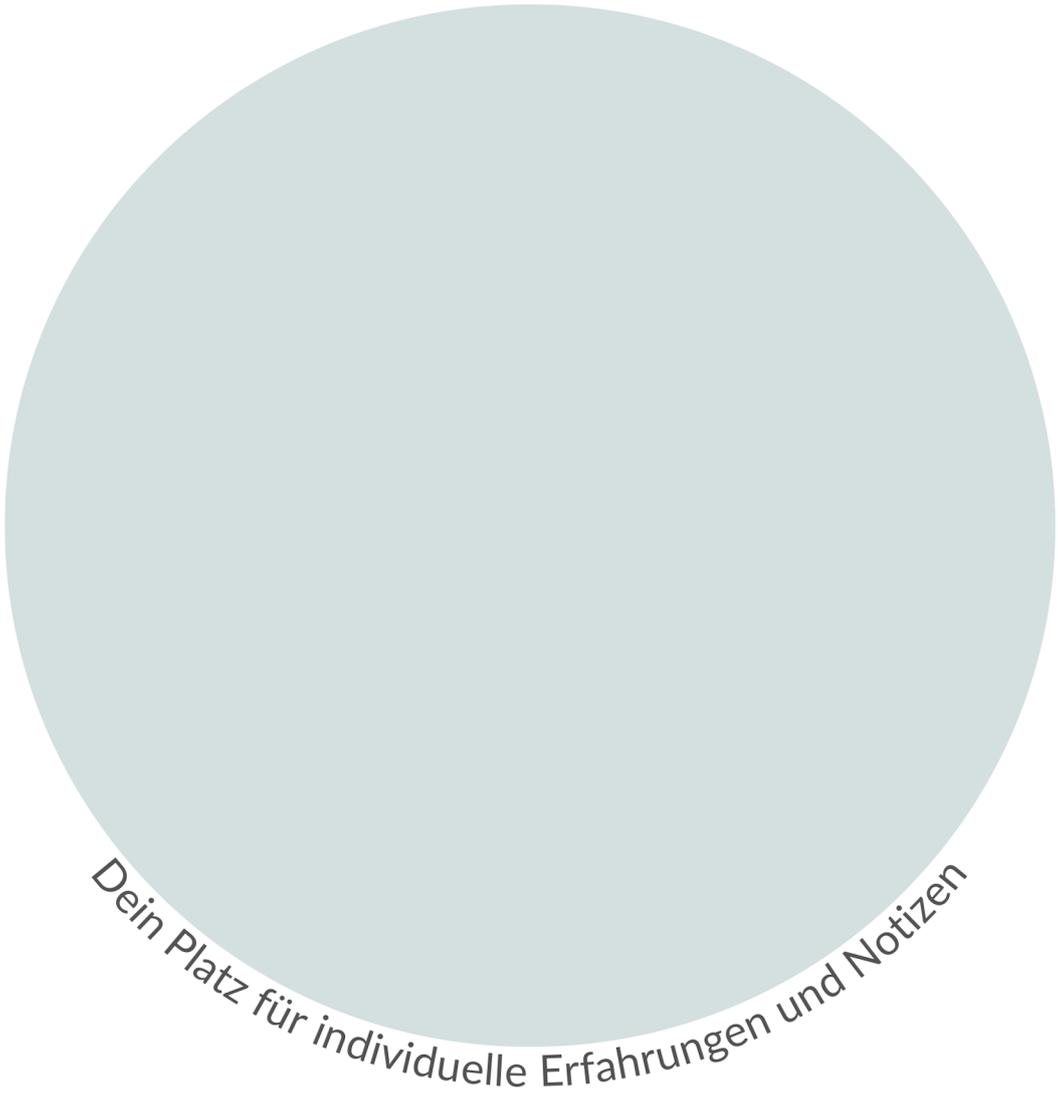


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



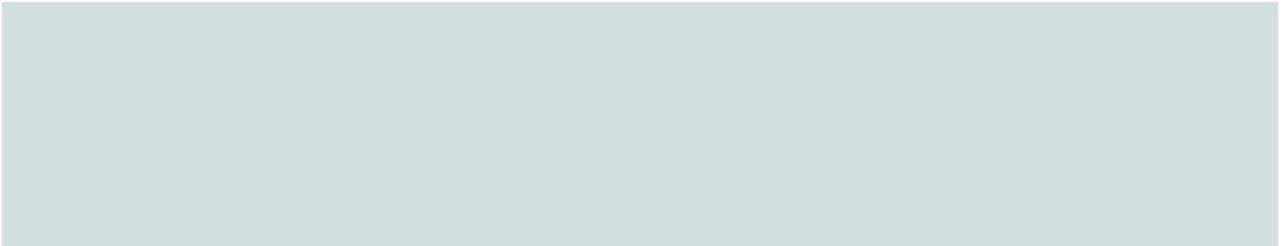
Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?



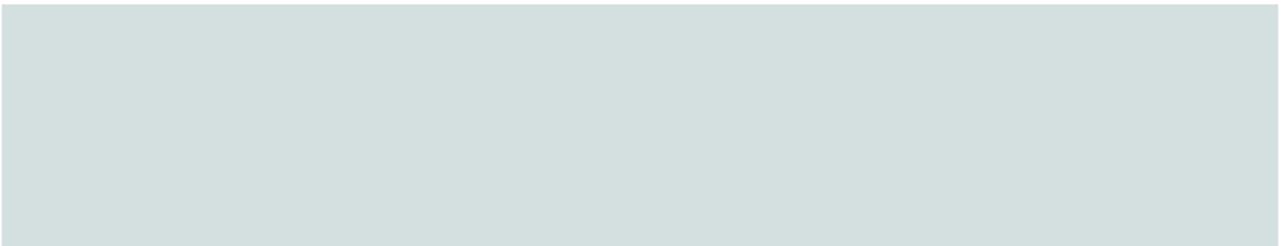


Tag 33

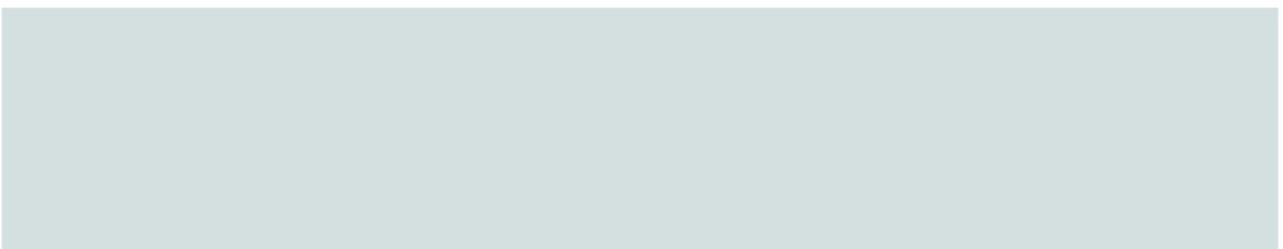
Was aus den Spürübungen Deep Dive habe ich heute gemacht?



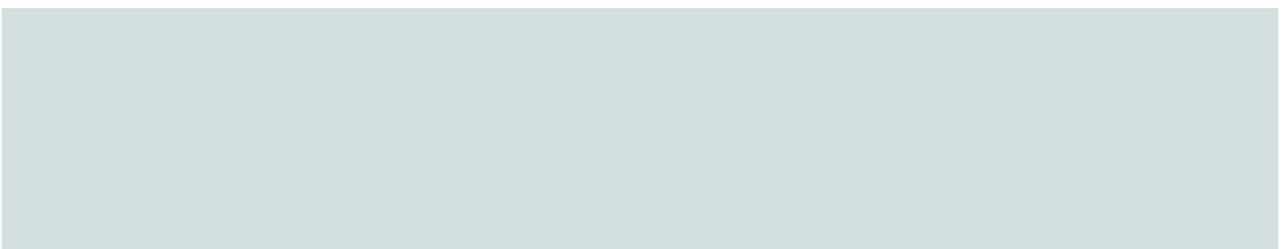
Was hat mich inspiriert? Was hat mich ins Spüren gebracht?

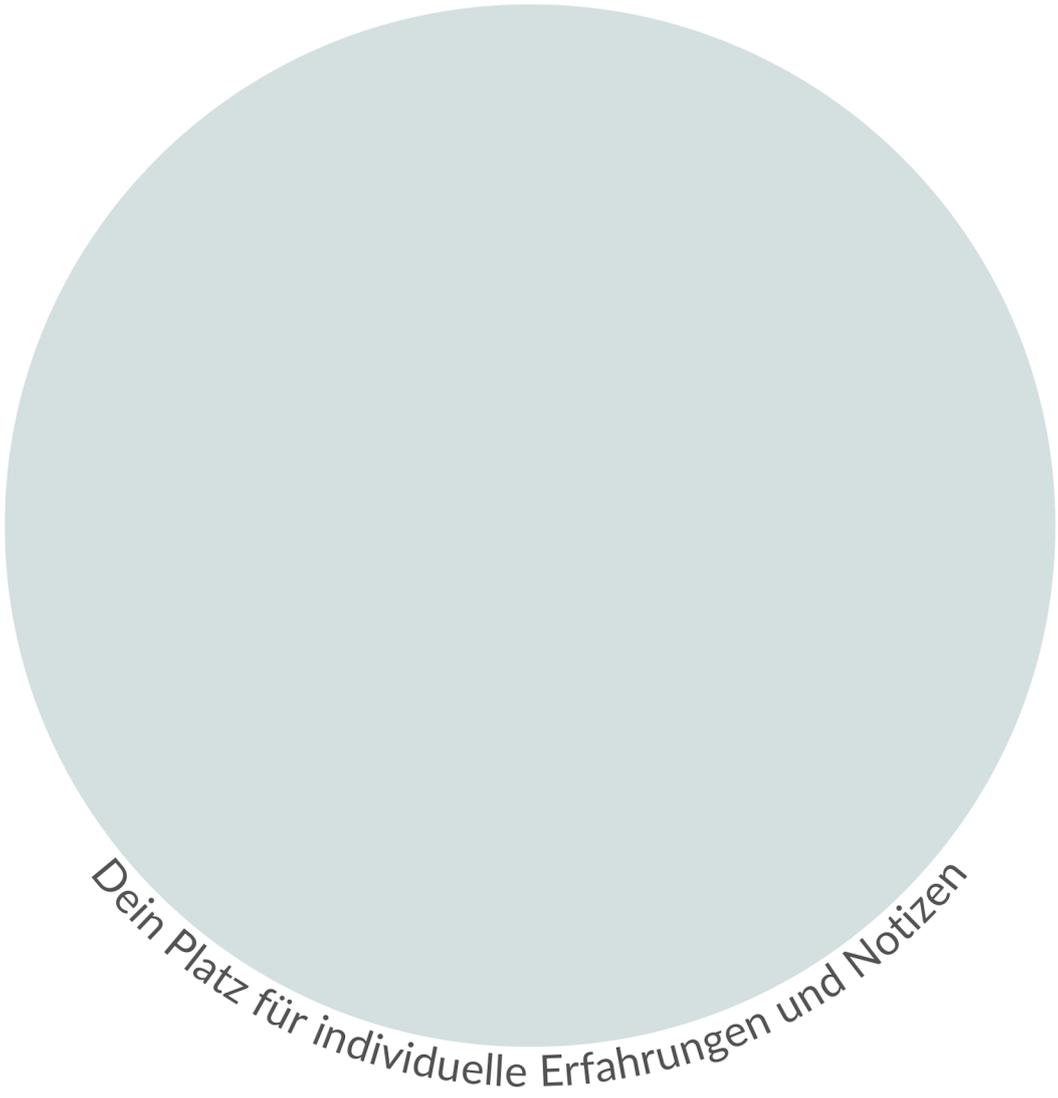


Was habe ich heute vertieft im Vergleich zu vorher?



Was könnte ich langfristig für meine Solo*Sexualität mitnehmen?





Yey, du hast es durchgezogen. Wow!

Ich bin so stolz auf dich, auf wenn du vielleicht auch zwischendurch mal gestrauchelt bist. Gerade dann!

Es ist so wertvoll, dass es dir gelungen ist dranzubleiben und dir immer wieder Raum für dich und dein Spüren zu nehmen. Gut, dass du dein Tempo mit allem gegangen bist.



*Dein Körper und dein Hirn
sind eine untrennbare Einheit.*

*Jeder Moment, den du
mit Spüren verbringst,
stärkt die Verbindungen.*

Reflektion zum Abschluss

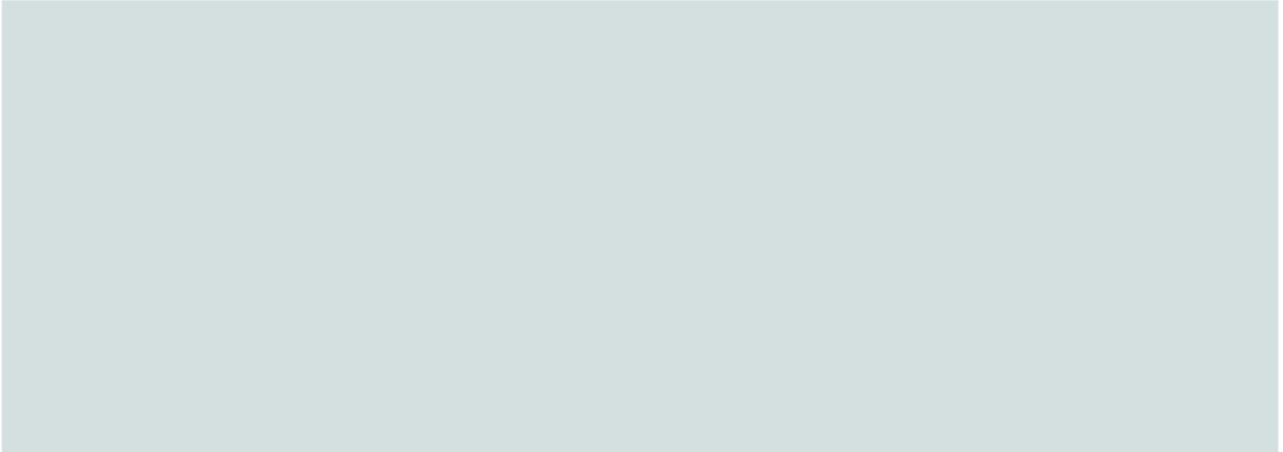
Was hast du über deinen Körper und dein Spüren gelernt? Was hat sich vertieft?

A large, empty rectangular area with a light blue background, intended for the user to write their reflections on their body and sensations.

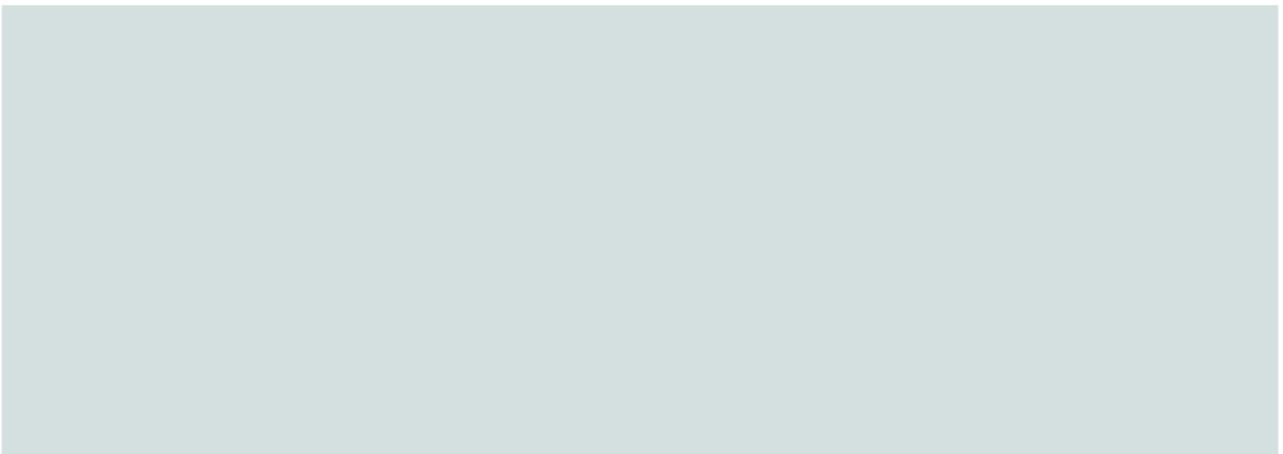
Was denkst du heute über dich und dein Spüren?

A large, empty rectangular area with a light blue background, intended for the user to write their reflections on themselves and their sensations.

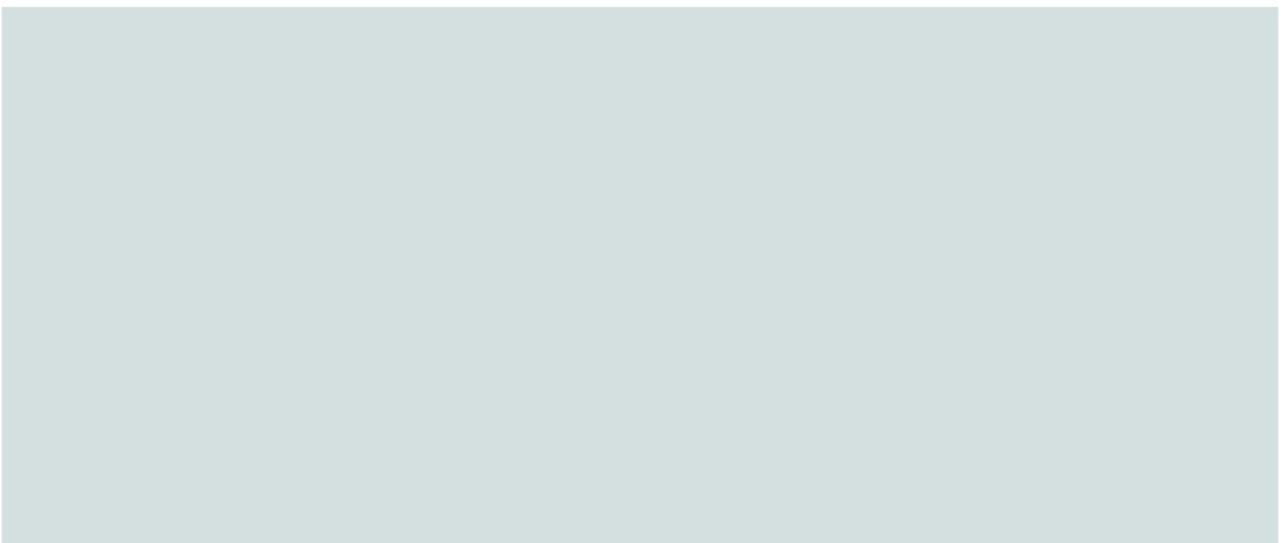
Was hat dich überrascht, begeistert, inspiriert?



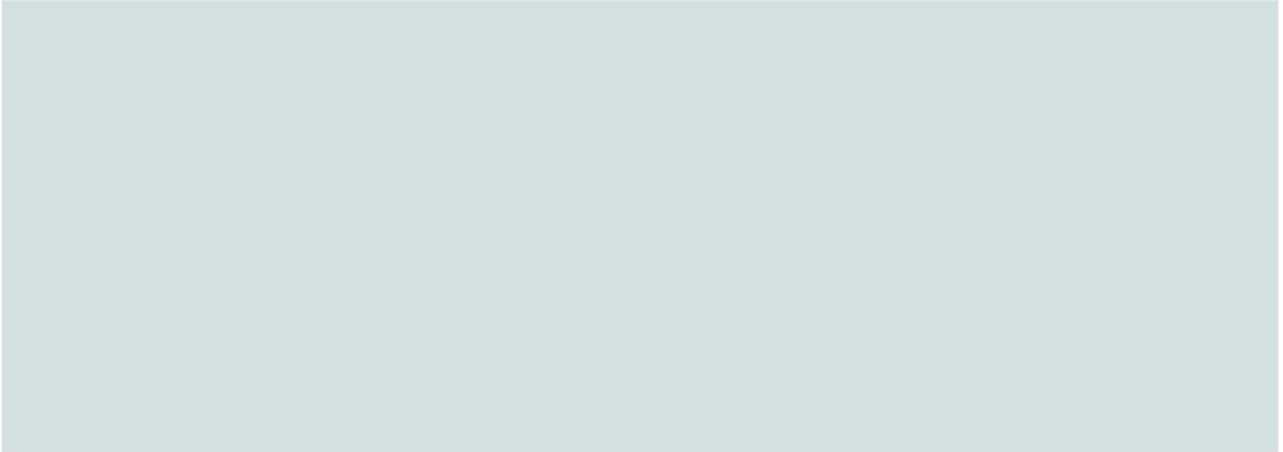
Wofür bist du dankbar?



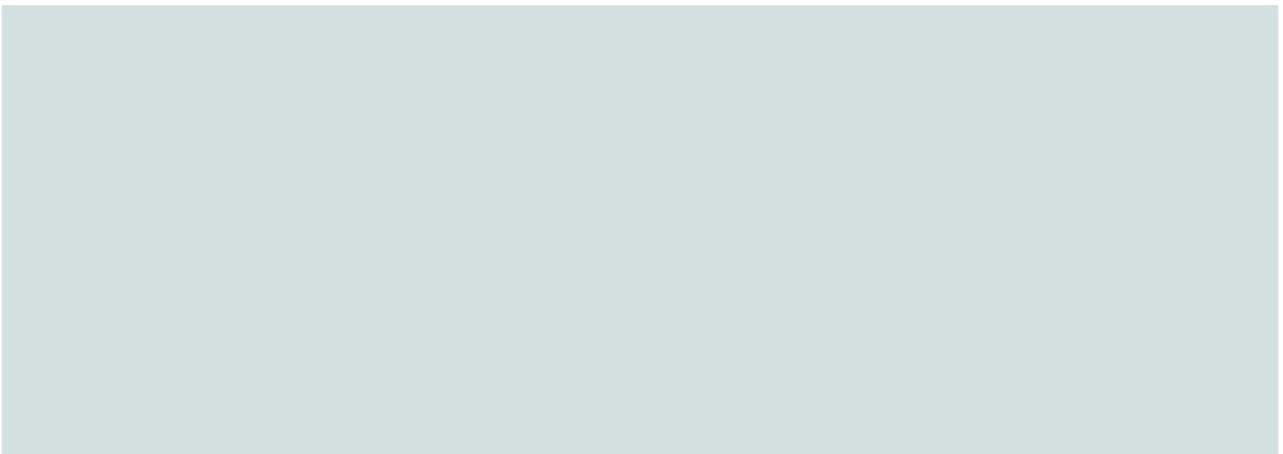
Was möchtest du dir für deinen Alltag und / oder deine Solo*Sexualität nachhaltig bewahren?



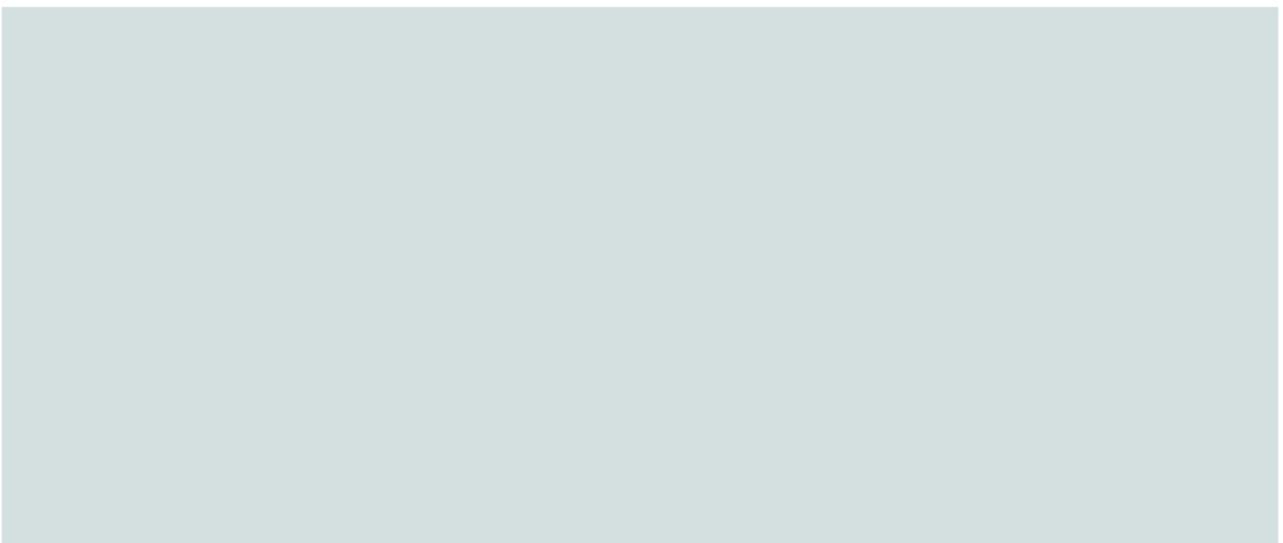
Welche Elemente aus den Übungen haben dich leicht(er) mit deinem Spüren in Verbindung gebracht?



Was war oder ist noch herausfordernd?



Welche Fragen, Gedanken oder Erlebnisse aus dem Deep Dive beschäftigen dich gerade noch und brauchen ggf. ein follow up?



Inwiefern hat sich deine Intention oder dein Wunsch erfüllt?

Was daneben nimmst du für dich mit?

*Jedes Ende ist der
Anfang von etwas Neuem.*



*Bis bald
und weiter viel Freude beim Spüren,
Yvonne*