

Workbook

Spürübungen Deep Dive



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

WOCHE 1

MIT

DER ÜBERSICHT DER THEORIE

IMPULSFRAGEN FÜR DEIN SPÜREN

UND

NACH UND NACH DIE INHALTE VON DEN
WEITEREN 4 WOCHEN

PS: SCHAU UNBEDINGT AUCH INS
SPÜRJOURNAL, DA WARTEN WEITERE TOLLE
FRAGEN UND INHALTE AUF DICH

PSS: SCHAU DIE VIDEOS, UM DAS WORKBOOK
GUT NUTZEN ZU KÖNNEN

Woche 1

Theorie - Bewusstheit und Präsenz

Die vier Stufen der Kompetenzentwicklung

Unbewusste Kompetenz
Bewusste Kompetenz
Bewusste Inkompetenz
Unbewusste Inkompetenz

Wie entsteht Bewusstheit?

Die Sinneskanäle

Sehen - Augen
Hören - Ohren
Riechen - Nase
Schmecken - Zunge
Fühlen - Haut
(Oberfläche und Tiefe)
Übersinnlich

Die Segmente des Körpers

Kopf
Oberkörper
(Körpermitte)
Beine
Füße

Wie können dir die Segmente
beim Spüren helfen?

Die Achsen

Raum
(innen: Atem
außen: Bewegung)
Rhythmus / Tempo
Muskeltonus

Was haben diese Achsen mit
deinem Spüren zu tun?

Kompetenzstufen

Wo siehst du dich in den Stufen der Kompetenzentwicklung in Bezug auf dein Spüren?

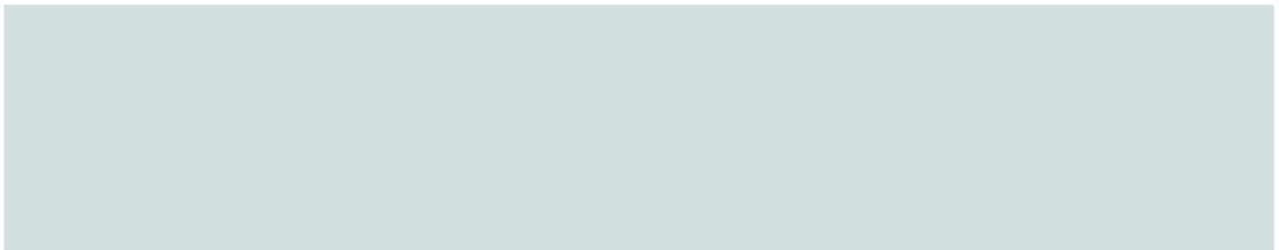
Was ist deine bisherige Entwicklung - sprich: wo kommst du her?

Worin erlebst du dich kompetent in Bezug auf dein Spüren?

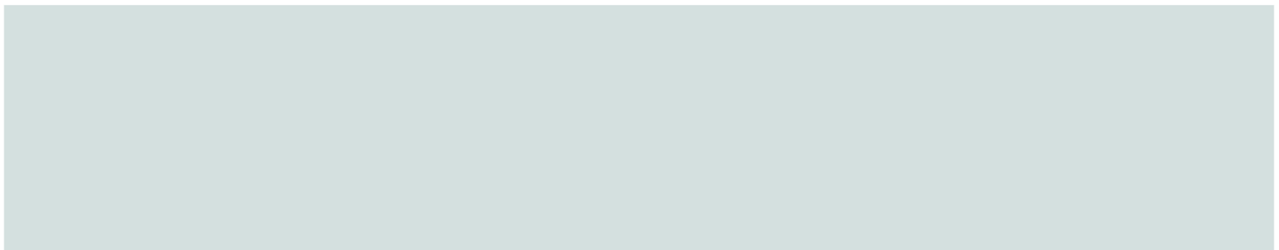
Worin erlebst du dich noch nicht (so) kompetent?

Sinne

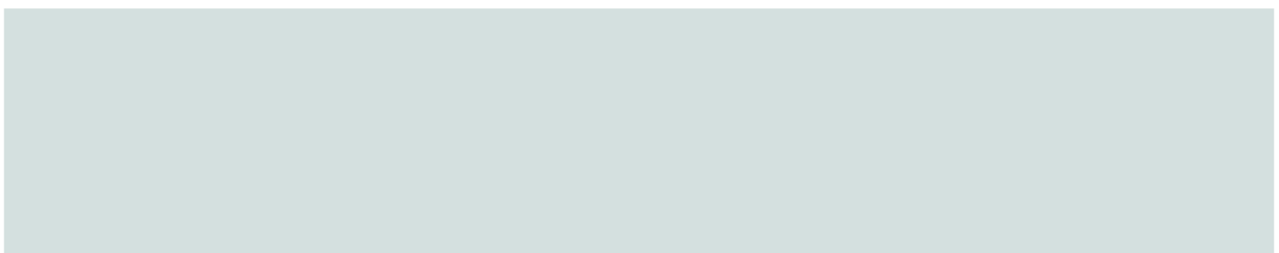
Welcher Sinn ist bzw. welche Sinne sind bei dir prominent ... stark ausgeprägt? Oder sind dir leicht im Zugang?



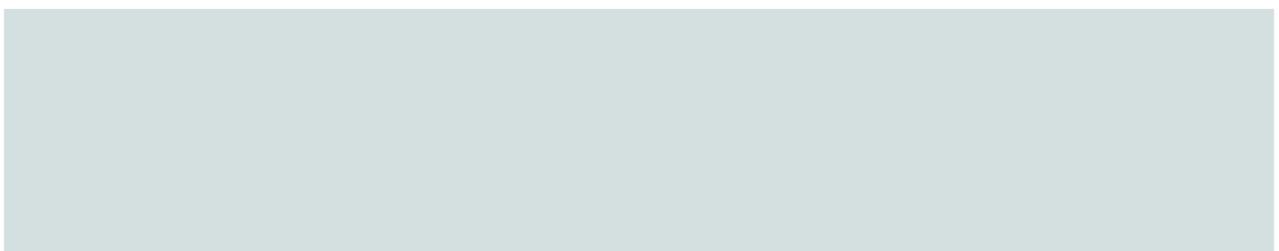
Wie kann / könnte dich ein starker Sinn im Spüren unterstützen?



Welchen Sinn möchtest du mehr Aufmerksamkeit schenken? Und wie?

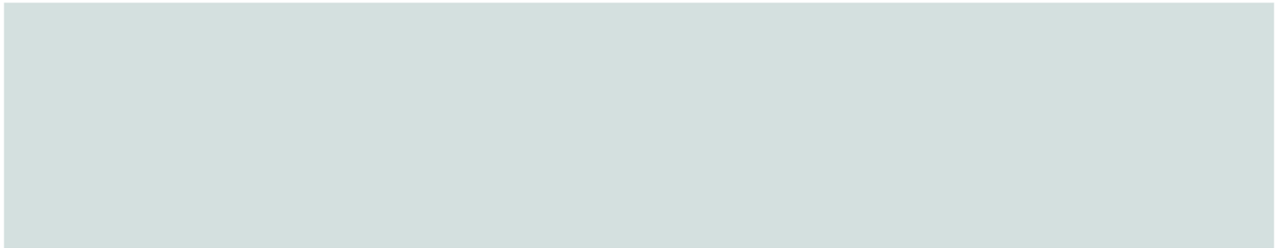


Welcher Sinn unterstützt dich weniger beim Spüren?

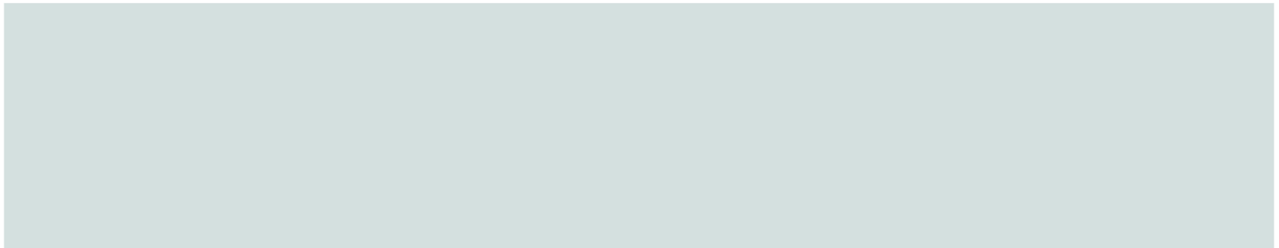


Körpersegmente

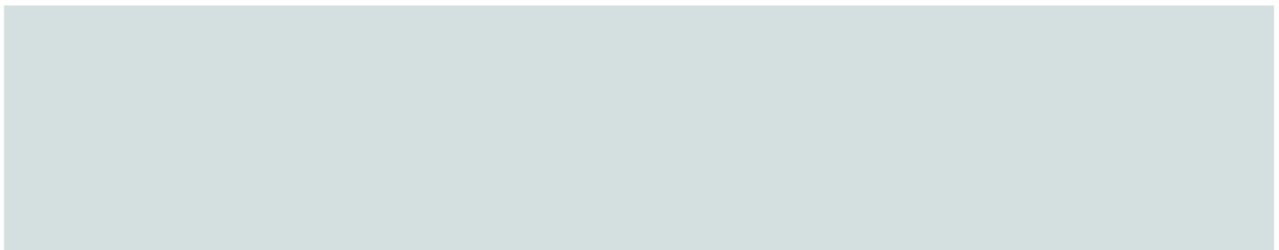
Welche der Körpersegmente sind dir in Bezug auf deinen Körper präsent?
Welche 'gebrauchst' du beim Spüren (automatisch ... mehr)?



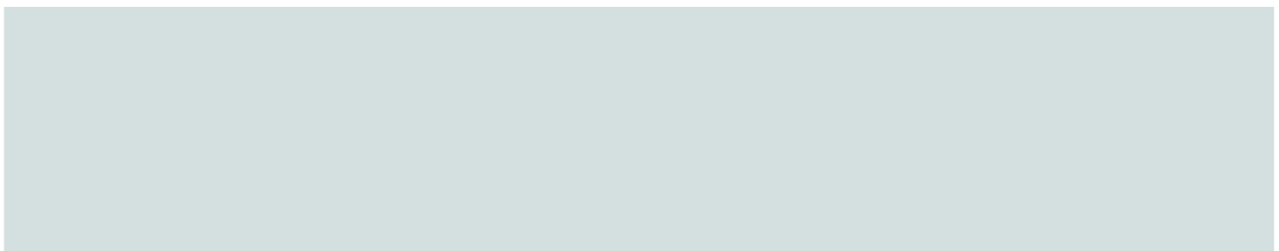
Welche sind noch weniger präsent? ...'gebrauchst' du beim Spüren noch weniger?



Welche Segmente / Bereiche sind für dich neutral bis positiv belegt in Bezug auf dein Spüren?



Welche Segmente / Bereiche sind für dich ggf. unangenehm belegt in Bezug auf dein Spüren?



Achsen

Wie nutzt du bisher deinen inneren Raum / deinen Atem für dich und dein Spüren? (allgemein bzw. sinnlich /sexuell)

Wie nutzt du bisher deinen äußeren Raum / deine Bewegungen für dich und dein Spüren? (allgemein bzw. sinnlich /sexuell)

Wie nutzt du bisher verschiedene Rhythmen / Geschwindigkeiten für dich und dein Spüren? (allgemein bzw. sinnlich /sexuell)

Wie nutzt du bisher deine Muskulatur für dich und dein Spüren? (allgemein bzw. sinnlich /sexuell)

Bonus: Genital

Wie kompetent erlebst du dich in Bezug auf das Spüren deines Genitals?
Was gelingt gut? Was aktuell (noch) nicht?

Welche Bereiche deines Genitals sind dir präsent / gut spürbar? Welche
bisher (noch) weniger?

Welche Sinneseindrücke können (am ehesten) eine Reaktion in deinem
Genital auslösen?

Wie nutzt du bisher die Achsen von Raum (Atem und Bewegung),
Rhythmus und Muskelspiel für das Spüren deines Genitals?

Bewusstheit und Präsenz

Hier hast du Platz für deine individuellen Notizen aus den Videos von Woche 1