

Anleitung zum Übungsprotokoll

Zweck des Übungsprotokolls

Dieses Übungsprotokoll soll dir helfen, die Wirkung einer Übung genauer und bewusster wahrzunehmen. Du beobachtest differenziert, bringst das Erlebte in eigene Worte und verbindest dich damit. Wenn du über mehrere Male protokollierst, erkennst du Muster und Gesetzmässigkeiten – und verstehst die Wirksamkeit der Übung immer konkreter.

Die praktische Ausführung und vieles von der Theorie kennen wir schon. Jetzt vertiefen wir die praktische Wirkung durch Üben, Nachlauschen, Protokollieren und gemeinsames Besprechen. Aus diesem Erfahrungsverständnis entsteht mit der Zeit mehr Sicherheit in der Ausführung, mehr Freiheit in der Gestaltung und ein besseres Anpassen an die Bedürfnisse der Menschen, mit denen du arbeiten wirst.

Durchführung

Führe die Übung etwa fünf bis zehn Minuten durch, oder so lange, wie es sich beim Tun angemessen anfühlt. Setze dich danach ruhig hin.

Lass die Bewegung innerlich ausklingen. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und lausche auf deinen Leib. Versuche dabei, nicht nur die gewohnten Reaktionen des Alltagsbewusstseins zu registrieren (z.B. Jucken, Schmerz, Druck), sondern feinere Veränderungen wahrzunehmen, die sonst leicht übergangen werden.

Beobachte etwa 5 Minuten lang ohne Bewertung. Nimm wahr, was sich zeigt. Schreibe anschliessend zu jedem Punkt nur wenige Stichwörter. Wenn in einem Bereich keine Wahrnehmung entsteht, ist auch das eine gültige Beobachtung. Mache im Protokoll dann einfach einen Strich.

1. Körperwahrnehmung

- Welche Körperbereiche fühlen sich gross oder weit an, welche eng?
- Zeigen sich Formen: Räume, Flächen, geometrische Gestalten?
- Werden bestimmte Körperabschnitte innerlich als verbunden oder getrennt erlebt?
- Wie erlebst du Grenze und Haut: eher offen, durchlässig, klar umrissen, dicht?
- Wie ist dein innerer Spannungszustand: mehr Entspannung, mehr Straffung, oder wechselnd?

2. Atem und Rhythmus

- Verändert sich Ausatmung oder Einatmung (vertieft, verstärkt, freier, innerlicher)?
- Wird der Atem tiefer, flacher, schneller, langsamer – oder bleibt er gleich?
- Erlebst du mehr Rhythmus (regelmässig, schwingend, stockend) oder eher ein Atem-Stehen?
- Was ist mehr betont, das Öffnen nach aussen oder das Zurücknehmend nach innen?
- Wie weit oder wie eng wird der Umkreis im Erleben?

3. Wärme

- Werden Hände oder Füsse warm?
- Gibt es Wärme im ganzen Leib oder nur partiell?
- Entsteht eher angenehme Wärme, Überwärmung oder Kühle?
- Wo sammelt sich Wärme, wo fehlt sie?

- Wie erlebst du die Qualität der Wärme: mehr als innere Präsenz und Entschiedenheit, oder eher Loslassen und Fülle?

4. Licht

- Erlebst du im Innern Erhellung oder eher dunkle, schattige Zonen?
- Ist das Licht weich, klar, strahlend, flimmernd? Und wie ist das Dunkle?
- Treten Farben auf? Sind sie ruhig oder wechselnd?
- Wie ist die Qualität deines inneren Blicks: wach oder träumend?
- Welche Lichtqualität lebt im umgebenden Raum? Ist er weit, nah, freundlich, belebt, beseelt oder neutral, drückend?

5. Leichtigkeit und Schwere

- Fühlt sich der Leib insgesamt eher leicht oder schwer an?
- Drücken Körperteile (z.B. Schultern, Hals) oder entsteht eher ein Gefühl von Schweben?
- Wie ist die Aufrichte: selbstverständlich, gestärkt, schwingend – oder mühsam und nur durch Bewusstsein zu halten?

6. Seelisches Erleben

- Denken: ist dein Bewusstsein klarer, stiller, bewegter, zerstreuter?
- Fühlen: wie ist die Stimmung (hell, ruhig, gespannt, gelöst, berührt, unbeteiligt)?
- Wollen: Wie ist deine Körperwahrnehmung insgesamt? Ist was du spürst, eher mutig, zögernd, gesammelt, erschöpft, tatkräftig, weich, ängstlich, erschrocken?
- Wie fühlst du dich als Person in dir selbst: mehr bei dir, mehr ausser dir, mehr verbunden?
- Wenn du deinen Körper fragst, wie ihm gefällt, was du getan hast – was ist die Antwort?

7. Zusammenfassung der Beobachtungen

- Fasse am Ende der Tabelle alle Wahrnehmungen kurz zusammen, wenn möglich in einem einzigen Satz.
- Oder gib ein inneres Bild, das für dich stimmig ist (z.B. Sonnenaufgang, klarer Wintermorgen, ruhiger See).
- Weniger ist mehr, wenn es dafür tief innerlich empfunden ist. Das wirkt stärker nach, als wenn du dir etwas Kluges ausgedacht oder herausgefunden hast.

Hinweise zum Ausfüllen des Protokolls

Wenn du alleine arbeitest

- Schreibe auf, was du an dir beobachtest.
- Nimm dir einen Moment Zeit zum Spüren.
- Notiere dann kurze Stichwörter.

Wenn du mit einem Übungspartner arbeitest

- Besprecht gemeinsam seine inneren Wahrnehmungen.
- Schreibe auf, was er dir erzählt.
- Halte deine eigenen Beobachtungen dabei zurück.

Wenn du mit einer Person arbeitest, die du unterrichtest

- Besprecht gemeinsam deren innere Wahrnehmungen.
- Schreibe auf, was dir wichtig ist.
- Ergänze bei Bedarf mit deinen eigenen Beobachtungen.

Keine Protokollierung der Ausführungsweise

Wir protokollieren wir nicht, wie du die Übung an einem bestimmten Tag ausgeführt hast. Es gibt unzählige Möglichkeiten, eine Übung auszuführen: länger oder kürzer, schneller oder langsamer, mit unterschiedlicher Betonung einzelner Teile, bei einem ersten Kennenlernen, beim Vertiefen einzelner Komponenten oder nach längerer gemeinsamer Arbeit.

Wir gehen davon aus, dass jede Ausführungsart das Wesentliche der Übung berührt und ihre Wirkung aktiviert. Mit dieser Wirkung wollen wir uns verbinden lernen.

Dokumentation im Zertifikatskurs

In jeder Woche bekommst du genaue Aufgaben, welche Übungen du üben und untersuchen sollst: alleine, mit Partner oder mit Klient.

Wenn du zum Beispiel in zwei Wochen vier Übungen praktizierst, teilst du sie dir sinnvoll ein, z.B. in der ersten Woche zwei Übungen und in der zweiten Woche die zwei anderen.

Beim Üben machst du zuerst die erste Übung, lauschst danach in Ruhe nach und notierst deine Beobachtungen im Protokoll. Danach machst du die zweite Übung und verwendest für sie ein eigenes Blatt.

Am Ende der Woche, spätestens einige Tage vor dem Meeting mit Theodor, dokumentierst du deine Ergebnisse online im Zertifikatskurs. Dort ist für jede Übung ein Arbeitsblatt vorbereitet, in das du eine kurze Zusammenfassung deiner Beobachtungen eintragen kannst.

Zusätzlich bitten wir dich, dass du deine Protokollblätter scannst oder fotografierst und zur Dokumentation als Anhang hochlädst.

12 Konstitutionsübungen Übungsprotokoll

Name:

Übung: _____

Initialen und Alter des Partners (falls zutreffend): _____

Übungspartner ☐ Lernender/Klient ☐

Datum:					
Körperwahrnehmung					
Atem					
Wärme					
Licht					
Seelisch					
Aufrichte					
Zusammenfassung					