

Bodyscan

Beschreibe anstatt zu Interpretieren - Aha statt OHA!

- **Wie ist die Temperatur** (kalt, warm, kühl, lauwarm, eiskalt, heiß, brennt...)?
- **Wie ist das Gewicht** (schwer, leicht, federleicht, tonnenschwer, schwerelos...)?
- **Wie ist die Konsistenz** (klebrig, fest, steinhart, weich, kuschelig, kantig, flüssig wie Honig, wie Wind, zerbrechlich, zart...)?
- **Wie ist die Form** (steinig, spitz, eckig, rund, formlos, wolzig, löchrig, flach, fadenförmig, stumpf, klein/groß ...)?
- **Welche Bewegung macht es** (vibriert, drückt, zieht, Wirbelsturm, verengt, weitet, kribbelt, summt, sticht, unbewegt, schnell, langsam, pocht, wummert, zerreißen, dehnt sich aus, zieht sich zusammen...)?
- **Nimmst du noch weiteres wahr** (z.B. angespannt, schmerzhaft, erdrückend, durcheinander, voll/leer, weit, betäubt)?
- **Finde ein Metapher:** „Es fühlt sich an wie...“

