

Susanne Leibinnes

# PRÜFUNGSERFOLG

## mit Klangmeditationen



# ARBEITSBLATT

## 4. Meditation Stressige Situationen



# PRÜFUNGSERFOLG mit Klangmeditation

ARBEITSBLATT – 4. Meditation – Stressige Situationen

---

## 4. Meditation

### «ICH LASSE LOS UND BEFREIE MICH VON ALTEN DENKWEISEN»

#### Thema: Gelassenheit

*Die Erfahrung sagt, dass viele Verspannungen, die du spürst von negativen Erlebnissen, Worten oder Erinnerungen hervorgerufen werden. Diese spürst du dann als Kopfschmerzen oder als Nackenverspannung.*

#### Frage dich:

- Welche Situationen stressen mich?
- Wann bekomme ich schwitzige Hände oder kein Wort raus?
- Wie macht sich Stress bei mir bemerkbar?
- Welches Gefühl habe ich dabei?
- Was denke ich in diesem Moment über mich?

#### Hier ist Raum für deine stressigen Situationen, Gefühle, Gedanken

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---