

Worksheet #statusquo – Sonnengruß

Der Sonnengruß ist im Yoga auch das „Aufwärmprogramm“ für diejenigen, die schon ein paar Stunden Yoga gemacht haben. Wenn du den Sonnengruß schon kennst, kannst du – wenn es sich für dich richtig anfühlt - gerne deine Variante einfließen lassen. Für diejenigen, die den Sonnengruß noch nicht kennen: Bitte richtet euch zunächst nach dem Video und tastet euch Stück für Stück an weitere Varianten heran. Es geht hier bei CoachGa nicht darum, eine möglichst anstrengende Variante zu machen. Bei CoachGa ist das Ziel, dass du bei dir ankommst. Dass du dich wahrnimmst. Dass du dir selbst immer mehr bewusst wirst. Beantworte diese Fragen, nachdem du den Sonnengruß ein paar Mal durchgeführt hast. Genieße die Durchführung. Spüre ich dich hinein.

1. Wo stehst du gerade?
 - Privat
 - Beruflich
 - In deinen verschiedenen Rollen (Schwester, Mutter, Kollegin, Freundin, Frau, Hundeführerin, ...)
2. Wie fühlst du dich dort wo du stehst?
3. Wie geht es dir?
4. Was gefällt dir an der Situation nicht?
5. Was gefällt dir an der Situation?

Bleibe bei deinen Gedanken im hier und jetzt. Sei ehrlich zu dir selbst.

6. Wenn du deinen gestrigen Tag betrachtest: Was hat dir keinen Spaß gemacht?
7. Was hat dir Spaß gemacht?
8. Kannst du mehr von den Dingen machen, die dir Spaß gemacht haben?
9. Kannst du die Dinge, die dir keinen Spaß gemacht haben, loslassen?
10. Was kannst du heute noch tun, was dich begeistert?

Spricht etwas dagegen, es sofort zu tun?

Wenn ja: Bist du dir sicher, dass dir das wirklich Spaß macht?

Wenn nein: **Los geht's!**