

# Arbeitsblätter<sup>15</sup>

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Arbeitsblätter:

Die **Fragen zum persönlichen Yogaprogramm** sollen Sie dabei unterstützen, Ihre persönlichen Ziele festzulegen, sodass es Ihnen leichter fällt, Ihr individuelles Programm zusammenzustellen.

Die Vorlage für Ihr **persönliches Übungsprogramm** soll Ihnen helfen, Ihre Yoga-Praxis zu strukturieren, und Ihnen umständliches Blättern im Buch ersparen.

Die **Yoga-Notes** und das **Yogatagebuch** dienen dazu, Ihre Beobachtungen zu dokumentieren sowie Erfolge und wichtige Erkenntnisse, seien sie für die Therapie oder persönlich für Sie bedeutsam, festzuhalten. Dabei beziehen sich die **Yoga-Notes** vor allem auf Beobachtungen Ihrer Yoga-Praxis betreffend, das **Yogatagebuch** fokussiert auf mögliche Veränderungen, die sich in Ihrem Leben einstellen.

Wählen Sie auch hier, welche Form für Sie am geeignetsten erscheint.

---

15 Die folgenden Arbeitsblätter finden Sie auf ↗ <http://www.junfermann.de> zum kostenlosen Download.

## Fragen zum persönlichen Programm

Bevor Sie ein Übungsprogramm zusammenstellen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Möchte ich ein Übungsprogramm, das ich regelmäßig übe?
- Wie viel Zeit kann bzw. will ich aufwenden?
- Wünsche ich mir ein beruhigendes Programm oder etwas, das mir aus der Dissoziation hilft und mir hilft, mich wieder lebendig zu fühlen? (Vielleicht brauchen Sie zwei unterschiedliche Abläufe.)

*Das führt zu der nächsten Frage:*

- Welche Übung hat eine beruhigende Wirkung auf mich?
- Welche Übung hat eine anregende Wirkung auf mich?
- Mit welcher Übung fühle ich mich geborgen und sicher?
- Mit welcher Übung fühle ich meine Kraft und Stärke?
- Welche Übung verbinde ich mit „Weite und Öffnung“?

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Kopiervorlage für Ihr persönliches Übungsprogramm. Das Formblatt gibt Ihnen die Möglichkeit, z. B. mit Strichmännchen eine Skizze für die ausgewählte Übung anzufertigen oder den Namen der Übung nebst Seitenzahl aufzuschreiben. Sie können auch persönliche Wahlmöglichkeiten oder Bemerkungen anfügen.

## Vorlage: Mein persönliches Übungsprogramm

### Bezeichnung

Asana / Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

### Bezeichnung

Asana / Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

### Bezeichnung

Asana / Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

### Bezeichnung

Asana / Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

**Bezeichnung**

Asana/Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

**Bezeichnung**

Asana/Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

**Bezeichnung**

Asana/Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

**Bezeichnung**

Asana/Pranayama:

Variationen, Bemerkungen

## Yoga-Notes

Wenn Sie für sich Yoga üben, kann es hilfreich sein, regelmäßig aufzuschreiben, was Sie während des Übens wahrgenommen haben:

Habe ich irgendwelche Veränderungen während des Yogübens bemerkt? Wenn ja, welche?

---

---

Gab es während des Übens besonders **gute** Erfahrungen, einen besonders positiven Moment oder Aspekt?

---

---

Gab es während des Übens **negative** Erfahrungen, einen besonderen schwierigen Moment oder Aspekt?

---

---

Gab es eine Körperstelle oder Empfindung, die ich während des Übens bewusst wahrgenommen habe? Wenn ja, welche und auf welche Weise?

---

---

Gab es etwas, das ich während des Übens in Bezug auf meinen Atem wahrgenommen habe?

---

---

Habe ich mir während des Übens erlaubt, etwas auszuprobieren, Veränderungen vorzunehmen bzw. von Wahlmöglichkeiten Gebrauch zu machen?

---

---

## Yogatagebuch

Oft bemerken wir kleine Veränderung nicht bzw. gewöhnen uns schnell an Verbesserungen. Deshalb hat sich eine regelmäßige Selbsteinschätzung als nützlich erwiesen. In welcher Form und wie häufig Sie Ihr Tagebuch führen, bleibt Ihnen überlassen – ganz im Sinne des traumasensitiven Yoga. Auf der nächsten Seite finden Sie einige Anregungen, auf was Sie achten könnten.

## Tagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

Welche (neuen) Erfahrungen (positiv oder negativ) habe ich während (Zeitabschnitt)  
\_\_\_\_\_ gemacht:

Emotionen

---

Körperempfindungen

---

Gedanken über mich, andere Menschen, die Welt

---

Gedanken über die Zukunft

---

Meine Beziehung zu meinem Körper

---

Meine Beziehungen zu anderen Menschen

---

Meine Schlafqualität

---

Meine Fähigkeit, mich zu konzentrieren

---

Was ist mir sonst noch aufgefallen?

---