

# Tagesbogen Version A

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

Wie ist im Kurs der heutige Tag gelaufen?

Was hat sich ereignet und was hat sich ergeben?

Die folgenden Aussagen sollen dazu beitragen, den heutigen Kurstag noch einmal vorbeiziehen zu lassen. Die Aussagen können helfen, jetzt einige Klärungen zu unterstützen.

	Heute ...	Überhaupt nicht	Nein	Eher nicht	Weder noch	Eher ja	Ja	Ja ganz genau
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1	.. habe ich das Gefühl, dass ich mich selbst besser verstehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	.. lernte ich meiner inneren Stimme mehr zu folgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	.. machte ich während der Imaginationsübungen die Erfahrung von inneren Bildern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	.. fiel es mir leichter, die Botschaften meines Körpers wahrzunehmen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	.. ist in mir etwas in Bewegung gekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	.. fühlte ich mich am Ende des Tagesprogramms erfrischt und voller Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	.. ist mir deutlich geworden, dass es mich enorm belastet, in dieser Form von Kurs mitzuarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	.. haben der Kursleiter und ich einander verstanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	.. war ich gefühlsmäßig stark beteiligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	.. nahm ich am Kurs teil, weil ich mutig genug bin, mich meinen Konflikten zu stellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	.. unterstützte der Kurs die Entwicklung meines Potentials.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	.. sind mir neue Qualitäten in meiner Wahrnehmung aufgefallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	.. bemerkte ich: Mit der Teilnahme an diesem Kurs will ich, an meiner persönlichen Weiterentwicklung arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	.. sind wir dem Kern der Aufgaben in meinem Leben näher gekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	.. störte mich, dass ich nicht weiß, was im Kurs mit mir gemacht wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bitte wenden

Heute ...		Überhaupt nicht	Nein	Eher nicht	Weder noch	Eher ja	Ja	Ja ganz genau
		-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
16	.. fiel es mir schwer, mich in der Gruppe offen zu zeigen (z.B. durch Träume, Bilder...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	.. dachte ich: Diesen Kurs zu besuchen ist ein Zeichen dafür, dass ich bereit bin, mit meinem Leben besser fertig zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	.. spüre ich mich weiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	.. ist mir klarer geworden, was ich wirklich will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	.. nahm ich manchmal ein Staunen über das tiefe Wissen in meiner Seele wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	.. glaube ich, dass andere Methoden der Förderung meiner Entwicklung für mich besser passen würden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	.. ist mir klarer geworden: Mit der Teilnahme an diesem Kurs zeige ich, dass ich lernen möchte, mehr die regulierenden Impulse meiner Innenwelt zu entdecken und zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	.. konnte ich mich beim Tanzen gut fallen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	.. habe ich praktische Hinweise erhalten, um meine Selbstverwirklichung selbständig voran zu bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	.. hat mir ein Traum und seine Besprechung geholfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	.. habe ich mehr Vertrauen gewonnen, meine Aufgaben in Zukunft selbständig lösen zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	.. konnte mein Körper sich ausdrücken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Nur als Rückmeldung für Einzelsitzungen: Heute...</b>								
29	.. war in der/ den Einzelsitzung /en meine Therapeutin/ mein Therapeut mit seiner/ ihrer ganzen Aufmerksamkeit für mich da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	.. hatte ich manchmal das Gefühl, dass die Äußerungen meiner Therapeutin/ meines Therapeuten mir gegenüber ganz anders waren, als sie/ er innerlich fühlte und dachte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vielen Dank!