

Übung zum Seefunk im Dezember 2025

## Weihnachtlich

Sich selbst gut verstehen in besonderen Zeiten

### **1. Wahrnehmen**

Spüren, was gerade da ist - wie nimmst du dich wahr?

### **2. Erkennen**

Welche Stimmen, Gefühle oder Körperempfindungen melden sich?

### **3. Entlasten**

Kannst du anerkennen, dass jeder Teil einen guten Grund hat, da zu sein?

### **4. Verbinden**

Wie fühlt es sich an, diesen Teil liebevoll aus dem Selbst heraus zu sehen?

### **5. Neu handeln**

Welche kleine Veränderung im Denken, Fühlen oder Handeln wird dadurch möglich?