



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Seelenhausmeditation – deine Notizen

(bitte ankreuzen)

- Raum 1 (persönlicher Teil)
- Raum 2 (sozialer Teil)
- Raum 3 (beruflicher Teil)

Name: _____

Datum: _____

Reise zum Haus

Stein

Welche Qualität hat der Stein? Wie groß ist er? Wie ist er beschaffen?

Landschaft

Wie sieht die Landschaft aus?

Tiere

Welche Tiere sind dir begegnet?

Haus

Wie ist es beschaffen?



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Seelenhausmeditation – deine Notizen

Im Haus

Hausflur Erdgeschoss

Gibt es Besonderheiten?

Treppe

Wie ist sie beschaffen? Woraus besteht sie? Welche Farbe hat sie? Material?

Wie fühlt es sich an die Treppe zu betreten und auf ihr zu gehen?

Seelenhausmeditation – deine Notizen

Im Obergeschoss

Raum

Wie ist der Raum beschaffen? Wie ist er eingerichtet? Gibt es Fenster? Welche Gegenstände befinden sich im Raum?

Prozesse

Welche Prozesse/Abläufe passieren hier, können passieren? Was kann man in diesem Raum tun?

Gefühle

Wie fühlt es sich an, in diesem Raum zu sein

das Wesentliche

Was ist das Wesentliche in diesem Raum? Ein Gegenstand? Ein Bereich im Raum?

Seelenhausmeditation – deine Notizen

Im Untergeschoss

Raum

Wie ist der Raum beschaffen? Wie ist er eingerichtet? Gibt es Fenster? Welche Gegenstände befinden sich im Raum?

Prozesse

Welche Prozesse/Abläufe passieren hier, können passieren? Was kann man in diesem Raum tun?

Gefühle

Wie fühlt es sich an, in diesem Raum zu sein

das Wesentliche

Was ist das Wesentliche in diesem Raum? Ein Gegenstand? Ein Bereich im Raum?



INSTITUT FÜR
SELBSTPRÄSENZ

Seelenhausmeditation – deine Notizen

Treppe

Wie hat sich die Treppe verändert? Vielleicht hat sie sich auch nicht verändert?

Rückweg

Tiere

Welche Tiere sind dir begegnet?

Landschaft

Wie sieht die Landschaft aus?

Stein

Welche Qualität hat der Stein? Wie groß ist er? Wie ist er beschaffen?