

Leitfaden für die Partnerübung

Lass dich einen **körperlichen „Wohlstand“** finden, auch im sitzen, wohl und komfortabel.

Wähle einen der drei vorgeschlagenen Bereiche (Arbeit, Beziehungen, Selbstfürsorge) aus.

- Nimm deinen **Stellvertreter** oder gib ihm einen Platz und nimm die Aufmerksamkeit in deine Körpermitte und verweile....
- Nimm die Frage dazu: **Wie wohl-habend, wie arm oder reich, fühle ich mich mit X...** verweile mit dem was auftaucht... (kleine Prozess-Begleitung)
- Und dann **nimm die Frage dazu: Und welche Rolle spielt Geld dabei...**
- Abschluss: Nimm alles zusammen, was du gerade erlebt hast. Verweile damit in deiner Körpermitte. Was könnte aus dem heraus ein kleiner, machbarer **nächster Schritt** sein?