

## Entspannungsfragen nach Weitzmann

- Können Sie sich den Punkt bewusstmachen, an dem Ihr Rücken die intensivste Berührung mit dem Stuhl hat?
- Können Sie sich den Zwischenraum zwischen Ihren Ohren vorstellen?
- Können Sie sich bewusstmachen, wie nahe Ihr Atem an den Augenhintergrund gelangt, wenn Sie Luft holen?
- Können Sie sich vorstellen, dass Sie etwas anschauen, das sehr weit entfernt ist?
- Können Sie bewusst spüren, wo Ihre Arme den Körper berühren? ... und an welchem Punkt Ihre Arme den Kontakt mit dem Körper verlieren?
- Können Sie den Boden unter Ihren Füßen spüren? ... Steht Ihr linker oder rechter Fuß fester auf dem Boden?
- Können Sie sich Ihr Mundinneres bewusstmachen? ... Und ist es Ihnen möglich, sich die Lage Ihrer Zunge im Mund deutlich zu machen?
- Können Sie auch den leisesten Hauch gegen Ihre Wange fühlen?
- Ist es Ihnen möglich wahrzunehmen, dass ein Arm entspannter ist als der andere?
- Können Sie sich irgendwelche Veränderungen in Ihrer Körpertemperatur feststellen?
- Können Sie sich vorstellen, dass Sie auf einer Wolke schweben? ... oder fühlen Sie sich dafür heute viel zu schwer?
- Können Sie sich noch einmal vorstellen, dass sie etwas weit Entferntes anschauen?
- Können Sie fühlen, wie Ihr Gesicht ganz weich wird?