



## Persönliche TRE Prozessaufzeichnung

Name:	Datum:
Session Nr.:	Ort:
Dauer:	

### 1. Vor den Übungen

Selbsteinschätzung (0–10):

Lebendigkeit: \_\_\_\_ | Präsenz: \_\_\_\_ | Emotionale Befindlichkeit: \_\_\_\_

#### Besonderheiten / Wahrnehmung:

- Körperliche Besonderheiten:
- Emotionale Besonderheiten / Gefühle:
- Mentaler Zustand / Gedanken:

### 2. Während der Übungen

**Vorübungen:** (bitte angeben, ob vollständig durchgeführt oder teilweise)

#### Beobachtungen während der Übung:

- Körper / Vibrationen:
- Gedanken / Widerstände:
- Emotionale Reaktionen:

#### Selbsteinschätzung (nach der Übung):

Lebendigkeit: \_\_\_\_ | Präsenz: \_\_\_\_ | Emotionale Befindlichkeit: \_\_\_\_

### 3. Später am Tag / am nächsten Tag

#### Beobachtungen:

- Stimmung / innere Wahrnehmung:
- Körperliche Veränderungen:
- Schlaf / Energie / Symptome:

### 4. Zusammenfassung

Am meisten fällt mir auf:

Veränderungen, die ich feststelle:

Fragen, die ich zu meinen Erfahrungen habe:

Woran erkenne ich, wann ich beginnen kann, TRE zu unterrichten?