

XO SKALA TAGESPROTOKOLL

VOM FUNKTIONIEREN ZUM WAHRNEHMEN

Ein tägliches Bewusstseinsprotokoll für Tätigkeiten, Automatismen und innere Resonanz.

Eine Einladung, dreimal am Tag innezuhalten und wahrzunehmen, was du tust, wie bewusst du dabei bist und was dein Tun mit dir macht.

DATUM _____

Was habe ich getan – wie bewusst war ich dabei – und was hat dieses Tun mit mir gemacht?

MORGEN

UHRZEIT _____

WO STEHE ICH GERADE? (-10 BIS +10)



WELCHE TÄTIGKEIT ODER SITUATION GING DIESEM ZUSTAND VORAUS?

WAS IST GERADE PRÄSENT?

KÖRPER · GEFÜHLE · GEDANKEN · ENERGIE

AUTOPILOT ODER BEWUSSTE PRÄSENZ?

MITTAG

UHRZEIT _____

WO STEHE ICH GERADE? (-10 BIS +10)



WELCHE TÄTIGKEIT ODER SITUATION GING DIESEM ZUSTAND VORAUS?

WAS IST GERADE PRÄSENT?

KÖRPER · GEFÜHLE · GEDANKEN · ENERGIE

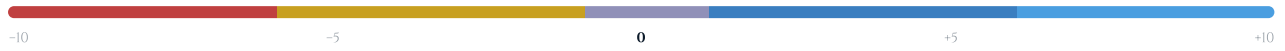
AUTOPILOT ODER BEWUSSTE PRÄSENZ?

»Dieses Raster hilft dir wahrzunehmen – nicht zu entscheiden. Die Entscheidung bleibt immer bei dir.«

ABEND

UHRZEIT

WO STEHE ICH GERADE? (-10 BIS +10)



WELCHE TÄTIGKEIT ODER SITUATION GING DIESEM ZUSTAND VORAUS?

WAS IST GERADE PRÄSENT?

KÖRPER · GEFÜHLE · GEDANKEN · ENERGIE

AUTOPILOT ODER BEWUSSTE PRÄSENZ?

Autopilot ----- *Bewusste Präsenz*

Markiere intuitiv, wie anwesend du bei deinem bisherigen Tun warst.

IMPULS

Welche Tätigkeit lief heute am stärksten im Autopilot – und bei welcher war ich ganz bei mir?

RÜCKBLICK

Wenn ich auf meinen Tag zurückschaue: Was lief überwiegend automatisch – und was überrascht mich daran?

WELCHE TÄTIGKEIT HAT MICH HEUTE GENÄHRT?

WELCHE TÄTIGKEIT HAT MICH HEUTE VON MIR ENTFERNT?

Kein Wert ist falsch. Automatik ist kein Fehler – sie ist eine Gewohnheit, die sichtbar werden darf.