

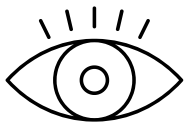
# DAS FOKUS-KREUZ

Datum: \_\_\_\_\_

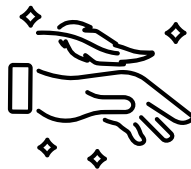
**Oben:**  
Was höre ich gerade?  
Welche Geräusche?  
Stimmen?  
Bewegungen?



**Links:**  
Was sehe ich im Augenwinkel?  
Bewegung, Farbe, Licht?



**Rechts:**  
Was denke ich gerade?  
Bin ich im Moment oder woanders?  
Was dominiert meine Gedanken?



**Unten:**  
Was spüre ich körperlich?  
Boden unter den Füßen?  
Spannung im Körper?  
Atmung?  
Kleidung?