

SKODI'S ACHTSAMER CHECK IN: MENSCH & HUND



EINE KURZE REFLEXION FÜR EURE VERBINDUNG

Dieser kurze Check-in hilft dir, bewusst einen Moment mit deinem Hund innezuhalten. Er kann morgens vor dem Spaziergang oder am Abend genutzt werden. Nimm dir 2-3 Minuten Zeit, atme ruhig und beantworte die Fragen ehrlich für dich.

1.ANKOMMEN

Atme dreimal ruhig und tief ein und wieder aus. Beobachte deinen Hund einen Moment lang - ohne etwas zu wollen oder zu verändern.

2.REFLEXIONSFRAGEN

1.Wie fühle ich mich gerade- körperlich und emotional?

 Spüre kurz hinein und schreibe auf:

2.Wie wirkt mein Hund auf mich ? (ruhig, aufgeregt, müde, neugierig...)

 Schreibe den Moment auf

3.Bin ich gerade wirklich präsent oder gedanklich woanders ?

 Keine Scheu- sei ehrlich mit dir:

4.Was könnte mein Hund heute von mir brauchen ? (Ruhe, Klarheit, Spiel, Nähe...)

5.Was wünsche ich mir heute für unsere gemeinsame Zeit ?



KLEINE VERBINDUNGSÜBUNG (1 MINUTE)

Setze oder stelle dich ruhig zu deinem Hund. Atme langsam. Lege- wenn es für deinen Hund angenehm ist- eine Hand sanft auf seinen Körper. Spüre einen Moment lang einfach eure gemeinsame Ruhe.

Du kannst diesen Check-in täglich nutzen oder immer dann, wenn du bewusst in die Verbindung mit deinem Hund zurückfinden möchtest.

Dir hat die
Reflexionsarbeit
gefallen ?
Gib mir gerne mal ein
Feedback:)

**BESUCH UNS GERNE AUF UNSERER
WEBSEITE UNTER:**

www.pfotenfithundephysiotherapie.de

