

FAMILIENRATGEBER DER LUMIA STIFTUNG

	War die Erfahrung Ihnen in diesem Moment bewusst?	Beschreiben Sie Ihre Erfahrung.	Welche körperlichen Empfindungen hatten Sie dabei?	Welches Gefühl war da?	Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf?
ERFAHRUNG 1 Ich habe mit einem Freund einen Spaziergang auf dem Klinikgelände gemacht.	Ich habe eine ganze Weile gebraucht, um mich wirklich darauf einlassen zu können.	Die Luft war kühl und frisch, der Schotterweg unter meinen Füßen knirschte.	Die Schultern wurden lockerer, die Augen mussten nichts fokussieren, waren entspannt.	Etwas Erleichterung, etwas "Froh-Sein" über diesen Moment.	Schön, dass mein Freund da ist.
ERFAHRUNG 2					
ERFAHRUNG 3					
ERFAHRUNG 4					