

**Nach der ersten wingwave Sitzung: Was ist passiert?**

Bitte lesen Sie sich die Fragen in aller Ruhe durch und versuchen Sie sie bitte schriftlich zu beantworten. Je detaillierter Sie sich mit den Fragen beschäftigen, desto schneller und einfacher finden wir Punkte, die noch bearbeitet werden sollten.

**Wie ist es dir nach der ersten wingwave Sitzung gegangen? Hast du gut geschlafen? Oder gab es Auffälligkeiten (Träume, Gedanken, Gefühle)?**

**Wo und wie hast du Veränderungen bei dir wahrgenommen? Gab es etwas auf körperlicher Ebene? Auf mentaler oder emotionaler Ebene?**

**Wenn du die Veränderungen skalieren solltest, wie stark sind Veränderungen spürbar? (-10 keine Veränderungen, +10 Problem nicht mehr existent)**

**-10 0 +10**

**Was fehlt noch für das vollständige Verschwinden des Themas? Woran sollten wir noch arbeiten?**

**Gibt es nun ein anderes untergeordnetes Thema, was auftritt?**

**Wie reagiert das Pferd nach der ersten Sitzung? Fühlt es sich anders an? Wie fühlen sich Bewegungen des Pferdes und meines Körpers?**

**Erkennt Ihr Umfeld Veränderungen? Wenn ja welche?**