



ICH SPÜRE KAUM ETWAS

FROZEN

Du spürst gerade kaum etwas

SO FÜHLT ES SICH AN

Du fühlst dich wie festgefroren oder weit weg von dir selbst. Du weißt nicht genau, was du fühlst oder willst, und Entscheidungen fallen gerade sehr schwer.

DEIN KÖRPER SAGT

Kaum spürbarer Atem, starrer Blick.

WAS DEIN SYSTEM JETZT BRAUCHT

Kleine Schritte zurück in Kontakt. Nicht Druck, dich zu spüren, sondern Sicherheit, damit Spüren wieder möglich wird.

Dass du deinen Zustand erkennst, ist schon der erste Schritt der FELT METHOD. Hier sind drei kleine Tools dafür – jedes dauert nur ein paar Minuten und geht ohne Equipment, mitten in deinem Alltag. Nimm das, was sich gerade am stimmigsten anfühlt.

DEINE DREI TOOLS

1 Langsam wieder auftauchen

2 MINUTEN

1. Lass deinen Blick ganz langsam von links nach rechts durch den Raum gleiten und dreh den Kopf leicht mit.
2. Bewege deine Finger und Zehen – ganz klein, ganz langsam.
3. Frag dich: „Was nehme ich gerade wahr – auch wenn es nur wenig ist?“

NACHSPÜREN

Jede kleine Wahrnehmung zählt. Welche war deine?

PASST GUT

wenn du merkst, dass du innerlich weit weg bist

2 Der weite Blick

1 MINUTE

1. Richte deinen Blick auf einen Punkt vor dir.
2. Nimm wahr, was du am Rand deines Sichtfelds siehst – links, rechts, oben, unten –, ohne die Augen zu bewegen.
3. Bleib eine Minute dabei.

NACHSPÜREN

Wie fühlt sich dein Gesicht jetzt an?

PASST GUT

am Fenster, im Zug, auf einer Parkbank

3 Wärme und Halt

2 MINUTEN

1. Leg deine Hände warm auf deine Oberarme und drück sanft zu.
2. Oder wickel dich in eine Decke und spür ihr Gewicht.
3. Bleib so, solange es sich gut anfühlt.

NACHSPÜREN

Wo spürst du die Wärme?

PASST GUT

am Abend, auf dem Sofa, im Bett

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Persönlich mit mir

In diesem Zustand hilft Begleitung oft mehr als eine Übung allein. Lass uns in einem kostenlosen Kennenlerngespräch schauen, ob eine FELT Session für dich passt – in Wien oder online.

KENNENLERNGESPRÄCH BUCHEN

Alle fünf Zustände, alle 15 Tools und deinen täglichen 1-Minuten-Check-in findest du in deinem Guide **Die FELT State Map**.

Vom Funktionieren zum Fühlen – *und zurück in deine Lebensenergie.*

www.dominiquescharax.com · [@dominiquescharax](https://www.instagram.com/dominiquescharax)

Dein Ergebnis ist eine Momentaufnahme, keine Diagnose. Zustände verändern sich – mach den Check-in gern in ein paar Wochen noch einmal. Humanenergetische Begleitung ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose oder Behandlung. In akuten Krisen erreichst du in Österreich die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 142.