

Kurzer Fragebogen zur Eigenwahrnehmung des Körpers (KEKS)

Kreuzen Sie spontan an, wie deutlich Sie Ihre eigenen „Körperteile“ *jetzt* wahrnehmen können:

Bitte beachten Sie:

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, sondern nur Ihr eigenes Empfinden!

*Es geht nur um **Ihre** Wahrnehmung im Moment. Wie sie **JETZT** ist!*

Die Zahlen haben dabei folgende Bedeutung (kreuzen Sie bitte die Zahlen an):

1	Kann ich <i>nicht wahrnehmen</i> (spüren)	1
2	Kann ich <i>undeutlich wahrnehmen</i>	2
3	Kann ich <i>wahrnehmen</i>	3
4	Kann ich deutlich <i>wahrnehmen</i>	4
5	Kann ich <i>mit vielen Details wahrnehmen</i>	5
1. Schulterblätter	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
2. Zehenzwischenräume	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
3. Hinterer Mundraum	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
4. Wirbelsäule	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
5. Übergang der Halswirbelsäule zum Kopf	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
6. Augenlider	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
7. Zunge	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
8. Linke Herzklappe	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
9. Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
10. Zehen	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
11. Haut	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
12. Der Rücken zwischen den Schulterblättern	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
13. Haaransatz	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
14. Steißbein	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
15. Gesäß	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
16. Kleinhirn	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
17. Rücken im Bereich der Brustwirbelsäule	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
18. Achselhöhlen	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
19. Halswirbelsäule	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	
20. Beckenknochen	1 ---- 2 ---- 3 ---- 4 ---- 5	