



Impuls 4: Gedanken

Richte dein Bewusstsein heute auf die Wahrnehmung deiner Gedanken

Richte dein Bewusstsein heute auf die unmittelbare Wahrnehmung deiner Gedanken

1. Bitte schau zuerst das **Video** an, es enthält wichtige Anleitungen.
2. Dann lies den **Text** durch, und lade ihn dir als PDF herunter.
3. Das **PDF** kannst du ausdrucken und für deine Notizen verwenden

#1 Löse dich aus deinem aktiven Tun

1. Mache dein Gewicht schwer, und verlangsame deinen Atem. So, wie du es gelernt hast.
2. Nimm innerlich reichlich Abstand von dem aktuellen Moment, indem du dir selbst von aussen zuschaust.
3. Schau nach einiger Zeit in deinen Kopf. Was siehst du da?

#2 Stell dir vor, du schaust einen Film. Der Film sind deine Gedanken in deinem Geist

Beobachte, wie "es" in dir denkt. Was bewegt sich da?

- Sind deine Gedanken so, wie die Fische in einem übervollen Aquarium?
- Oder eher wie in einem klaren, ruhigen See?
- Springen sie herum, wie ein Sack voll Flöhe oder Affen in einem Käfig?
- Oder sind sie eher wie eine Herde Gnus, die durch die Savanne zieht?
- Wie Krokodile, die sich im Schlamm suhlen?
- ... ?

Finde einen Vergleich, der für dich passt.

#3 Wechsle zwischen deinem Film und deinem Selbst hin und her

Wenn du es geschafft hast deine Gedanken von aussen zu sehen, vielleicht als Fische im Aquarium, oder etwas anderes, dann versuche dies hier.

(Fortgeschritten!)

- Gehe von aussen wieder in deine Gedankenwelt hinein. Also beispielsweise steige in das Aquarium, oder in den See, in die Gruppe Affen oder Gnus, ... oder was für dich passt.
- Sei ein Teil deiner Gedanken, lass die Gedanken einen Teil von dir sein.
- Beobachte: Was verändert sich, wenn du selbst zum Gedanken wirst?
- Dann tritt wieder heraus. Verwende dafür wieder die Vorstellung einer Gruppe von Lebewesen die deine Gedanken repräsentieren. Beobachte sie wieder von ausserhalb.
- Was ist anders? Wie fühlst sich die Situation an, wenn du dich ausserhalb deiner Gedankenwelt befindest?
- Bringe deine Erlebnisse auf den Punkt und notiere sie.

Deine Aufgaben:

1. **Löse dich** aus deinem aktiven Tun
2. Schau **von aussen** auf die Gedankenaktivität in deinem Kopf. Was siehst du?
3. **Wechsle** zwischen dem inneren Film und deinem Selbst hin und her. Was beobachtest du?
4. Formuliere deine Beobachtung und die damit verbundenen Erkenntnisse in einem knappen, kurzen Satz. Wie lautet deine **Erkenntnis des Tages**?
5. Notiere deine Erkenntnis des Tages im Kommentarbereich, und lies die anderen Kommentare. Welche Parallelen kannst du entdecken? Was lernst du daraus?
6. Wenn du Fragen hast, dann schreib sie dazu. Ich werde antworten.
7. Wenn du fertig bist, markiere diese Lektion zur besseren Übersicht mit dem **GRÜNEN BUTTON** als erledigt. Du kannst weiterhin darauf zugreifen.

Hier kannst du diesen Text als PDF herunter laden:

Berichte uns unter dieser Lektion in den Kommentaren, von deiner "Erkenntnis des Tages".

Zurück zur [Kurs-Übersicht](#)

Notiere hier deine Beobachtungen und Erkenntnisse:

Anker 1

Anker 2

Anker 3

Anker 4

Anker 5

Erkenntnis des Tages / Zusammenfassung

Fragen und Sonstiges
