



Erwachen

Bewusst werden

Du bist nicht deine Gedanken. Du bist der Raum, in dem sie erscheinen.

Deine Übungen

1. Die 3-Sekunden-Pause

1 Minute, mehrmals täglich

1. Halte mitten im Alltag kurz inne - beim Türöffnen, vor dem Griff zum Handy, an der roten Ampel.
2. Nimm drei ruhige Atemzüge und frage innerlich: "Wer nimmt das hier gerade wahr?"
3. Erwarte keine Antwort in Worten. Spüre einfach, dass da ein Wahrnehmender ist.
4. Geh dann bewusst weiter - nur eine Spur wacher als vorher.

Meine Notizen:

2. Der Zeuge-Moment

5 Minuten

1. Setz dich ruhig hin und schließe die Augen.
2. Beobachte, welcher Gedanke als Nächstes auftaucht - ganz ohne ihn zu bewerten.
3. Sag innerlich: "Da ist ein Gedanke." Nicht "ich denke", sondern "da ist ein Gedanke".
4. Merke, wie allein diese Formulierung einen Abstand schafft. Genau dieser Abstand bist du.

Meine Notizen:

Zum Innehalten

Wann in deinem Leben hast du schon einmal gespürt, dass du mehr bist als das, was in deinem Kopf abläuft?

Welche Gedanken hältst du bisher für unumstößlich wahr - nur weil sie in deinem Kopf auftauchen?

Wie würde sich dein Tag anfühlen, wenn du wüsstest, dass du deinen Gedanken zusehen darfst, statt ihnen zu gehorchen?

Dein Leitsatz

"Ich bin nicht meine Gedanken. Ich bin das Bewusstsein, das sie bemerkt."