



Beobachten

Der innere Beobachter

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt deine Wahlfreiheit.

Deine Übungen

1. Gedanken benennen

10 Minuten

1. Setz dich hin und beobachte für ein paar Minuten deinen Gedankenstrom.
2. Gib jedem Gedanken eine schlichte Etikette: "planen", "erinnern", "sorgen", "bewerten".
3. Kehre nach jeder Etikette zurück zum ruhigen Beobachten.
4. Beobachte zum Schluss: Bist du der Gedanke - oder der, der ihn benennt?

Meine Notizen:

2. Der Fluss

5-8 Minuten

1. Schließe die Augen und stell dir einen ruhig fließenden Fluss vor.
2. Lege jeden auftauchenden Gedanken gedanklich auf ein Blatt und lass es vorbeitreiben.
3. Wenn du merkst, dass du "mitgeschwommen" bist, ist das kein Fehler - kehr einfach ans Ufer zurück.
4. Übe die freundliche Rückkehr. Genau sie ist das Training.

Meine Notizen:

Zum Innehalten

In welchen Situationen reißen dich deine Gedanken am schnellsten mit?

Was verändert sich, wenn du einen Gedanken nur benennst, statt ihm sofort zu glauben?

Wie fühlt es sich an, am Ufer zu sitzen - statt mitzuschwimmen?

Dein Leitsatz

"Ich sehe meinen Gedanken ruhig zu. Ich muss ihnen nicht folgen."