Ebene 3: Das Erwachen

Rückblick

Oft waren es besondere Ereignisse in deinem Leben, die zum Schlüssel für dein Erwachen wurden. Vielleicht war es eine Begegnung, ein Gespräch, ein Buch … oder eine Herausforderung, eine Trennung, ein Verlust, eine Krankheit …

Was war der Schlüssel für dein Erwachen? Und wie ging's danach weiter?

Copyright © 2020 Meggi Erman

Beobachterperspektive

Um Abstand zu gewinnen, beginne mit einem tiefen Atemzug. Folge dem Atem. Nimm wahr wie er durch deinen Körper hindurchfließt … und lasse ihn in deiner Vorstellung bis hinunter in deine Füße und in die Erde fließen. Sei gut geerdet und ganz präsent in deinem Körper. Verbinde dich mit deinem Herzen.

Dann stelle dir vor, wie ein Teil von dir, dich und das was in dir und um dich herum vorgeht, aus einem gewissen Abstand heraus betrachtet. Er nimmt alles wahr, was geschieht. Er lauscht deinen Gedanken, den unterschiedlichen Stimmen in dir, und beobachtet auch deine Gefühle und deine Körperempfindungen. Bei alldem bleibt er ein neutraler Zeuge. Er beschreibt und dokumentiert, ohne zu bewerten.

Anfangs empfindest du es vielleicht eher wie ein ständiges Hin- und Herwechseln zwischen den verschiedenen Perspektiven.

Im Grunde ist es eine Gleichzeitigkeit: da sind die Wahrnehmungen deiner fünf Sinne, deine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen – du erlebst, was gerade geschieht, und gleichzeitig beobachtest du dich aus der neutralen Beobachterperspektive heraus.

Vielleicht ist da gerade eine Stimme die sagt: „Das hast du schon 1000 Mal gemacht. Das brauchst du nicht.“ Vielleicht gibt es eine andere Stimme die sagt: „Jetzt passt das aber nicht! Ich bin viel zu müde.“ Oder eine die einfach nur sagt: „So’n Quatsch! Was soll das bringen?!“ Vielleicht ist da auch eine, die sagt: „Na, da bin ich aber mal gespannt.“

Welche Gefühle nimmst du wahr? Vielleicht Unmut, Langeweile, Unlust, Neugier … Und was geschieht in deinem Körper? Fühlt er sich angespannt an, unruhig, entspannt …

Du kannst diese Beobachterperspektive einfach mal so üben oder auch im Hinblick auf eine bestimmte Situation, die dich gerade beschäftigt.

Und nimm dir im Alltag immer mal wieder einen Augenblick Zeit, in dich hineinzulauschen und zu beobachten. Wenn dir bewusst ist, was sich in dir abspielt, kannst du wählen, worauf du deinen Fokus lenken möchtest.

Notizen:

_____

_____

_____

_____

_____

Copyright © 2020 Meggi Erman

Copyright © 2020 Meggi Erman

Was ist die **Geschichte**, die du dir (und anderen) immer wieder erzählst? Welche Menschen, Umstände, Begrenzungen, Widerstände, Probleme, Hindernisse … haben dich zurückgehalten oder halten dich noch immer zurück?

Copyright © 2020 Meggi Erman

Wenn du die Art veränderst, wie du die Dinge betrachtest,
verändern sich die Dinge, die du betrachtest.
- Wayne Dyer

Nimm dir Zeit, deine Geschichte jetzt neu zu schreiben. Lege den Fokus darauf, wie du durch die Erfahrungen – egal ob angenehm oder unangenehm – gewachsen bist, was du daraus mitgenommen hast für deinen weiteren Weg. Gehe auf Schatzsuche und finde die Perlen! Betrachte deine Geschichte in neuem Licht!

Copyright © 2020 Meggi Erman

Copyright © 2020 Meggi Erman

Was ist, basierend auf deiner neuen Geschichte, jetzt möglich? Welche Türen öffnen sich für dich?

Copyright © 2020 Meggi Erman

Welche Menschen in deinem Umfeld freuen sich über dein Wachstum und unterstützen dich? Wo hast du die Möglichkeit zu einem offenen, wertschätzenden, tiefen und ehrlichen Austausch? Wie kannst du in Kontakt mit Gleichgesinnten kommen? Was kannst du dazu beitragen, bestehende (oder neue) Verbindungen zu stärken?

Copyright © 2020 Meggi Erman