



Mit Kapitel 4 übst Du, Deine Gedanken aus der Vogelperspektive zu betrachten. Diese Meta-Ebene hilft Dir, innere Trigger zu erkennen, anzunehmen und Deine Energie bewusst zu lenken.

Das Kirchenschiff

Schließe die Augen und stelle Dir ein großes Kirchenschiff vor. Jede Bank ist mit Deinen Gedanken und Gefühlen besetzt – schöne, unangenehme, kleine Alltagsmomente. Gehe innerlich durch die Reihen. Begrüße jeden Gedanken und jeden Trigger mit: „Ich sehe Dich. Ich nehme Dich an.“ Wähle dann bewusst, zu welchem Gedanken Du Deinen Blick und Deine Energie lenken möchtest.

Welche Gedanken hast Du wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

.....



Wohin hast Du Deinen Blick gelenkt?

.....

.....

.....

.....



Wie hat sich Dein Körper dabei gefühlt?

.....

.....

.....

.....

.....

Alltagstraining

Übe diese Perspektive bei kleinen Dingen: eine liegen gebliebene Socke, ein voller Geschirrspüler, ein spontaner Kommentar. Beobachte, wie sich Dein Empfinden verändert, wenn Du nicht kämpfst, sondern bewusst wählst. Mache Dir gern Notizen.

.....

.....

.....

.....

.....

