

Der innere Beobachter

Für diese Übung können Sie eine Situation aus Ihrem Alltag auswählen, die für Sie unangenehm war, oder Sie arbeiten mit dem, was Sie jetzt gerade wahrnehmen. Vergegenwärtigen Sie sich die Situation, als wäre Sie gerade jetzt...

Nehmen Sie wahr, wie Ihr Körper dabei reagiert. Benennen Sie, was Sie wahrnehmen, z.B. „Mein Magen brennt.“

Und jetzt schauen Sie, was es für einen Unterschied macht, wenn Sie stattdessen sagen: „Ich nehme wahr, oder ich stelle fest, dass mein Magen brennt.“ Vielleicht merken Sie, dass Sie damit eine gewisse Distanz schaffen: Sie sind nicht mehr so nahe am Körpersymptom. Sie können das Körpererleben beobachten, sind also mehr als Ihr Körper... Nehmen Sie wahr, wie es sich auf Sie auswirkt, diese beobachtende Position einzunehmen...

Jetzt nehmen Sie sich Zeit, Ihre Gefühle zu beobachten. Welche Gefühle sind jetzt gerade da? Benennen Sie Ihre Gefühle. Zum Beispiel: „Ich fühle mich unsicher.“

Und dann formulieren Sie den Satz um: „Ich nehme wahr, dass ich mich unsicher fühle.“ Was verändert sich damit...? Vielleicht schaffen Sie wieder etwas Distanz und sind weniger in Ihre Gefühle verstrickt, weniger identifiziert damit.

Beobachten Sie nun, was Sie denken. Benennen Sie Ihre Gedanken, z.B. „Ich kann das einfach nicht.“

Und jetzt schauen Sie, was es für einen Unterschied macht, wenn Sie innerlich sagen: „Ich nehme wahr, dass ich denke, ich könne das nicht.“ So schaffen Sie Abstand zu Ihren Gedanken. Indem Sie Ihre Gedanken beobachten, sind Sie nicht mehr so identifiziert mit ihnen, Sie sind mehr als Ihre Gedanken...

Wie fühlt es sich an, auf diesem Beobachterplatz zu sein? Kommt Ihnen dazu ein Bild in den Sinn, welches ein Symbol für den Beobachterplatz sein könnte...? Ein Ort, von dem aus Sie einen guten Überblick und Abstand vom Geschehen haben? Lassen Sie sich dieses Bild spüren und nehmen Sie wahr, wie es ist, von diesem Ort aus auf das aktuelle Ereignis und Ihr Erleben zu schauen...