

## **A. Selbstwahrnehmung durch das Selbst-Bewusst-Seins-Training!**

### **A. Selbst-Bewusst- Seins-Training**

- Du beginnst Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, zu beobachten.
- Du nimmst diese Geistes- und Körperzustände nunmehr bewusst wahr, da Du nun bewusst Deine Aufmerksamkeit auf sie lenkst.
- Du wirst Dir Deiner Selbst bewusst, damit Du das alte Ich zurücklassen kannst.
- Du verbindest Dich also mit dem Unterbewusstsein, holst diese unbewusst ablaufenden Programme nun nach oben in Dein Bewusstsein, damit sie in der Zukunft nicht mehr ungeachtet ablaufen.



# Die 3 Kernfragen des Bewusst-Seins-Trainings:

1. Nimm Deinen Gedanken wahr:

- „Was denke ich gerade? P-U-N-K-T“  
Ganz neutral  
Ohne Wertung

2. Nimm Dein Gefühl wahr:

- „Was fühle ich gerade? P-U-N-K-T“  
Ganz neutral  
Ohne Wertung

3. Nimm Deinen Körper wahr:

- „Was spüre ich gerade körperlich? P-U-N-K-T“  
Ganz neutral  
Ohne Wertung

# 1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



## 2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



### 3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



## Zusammenfassung:

→ **zu 1. Hauptgedanke:** (Der Gedanke, der am meisten gedacht wird pro Tag)

---

→ **zu 2. Hauptgefühl:** (Das Gefühl, das einem am Tag meistens hoch kommt)

---

→ **zu 3. Hauptempfindung:** (Die Körper-Empfindung, die man am stärksten merkt)

---



## B. Kettenreaktion analysieren!

1. Welches Gefühl (Emotion) möchtest Du in der Zukunft nicht mehr fühlen?

z.B. : „Ich bin wütend, traurig...“

- Deine Haupt-Emotion aufschreiben, die Du Dir eingeprägt hast und die nicht zu Deiner Zukunft gehören soll!

→ **Hauptgefühl:** (Das Gefühl, das einem am Tag meistens hoch kommt)

## B. Kettenreaktion analysieren!

### 2. Was denkst Du mit Deinem Verstand, wenn Du diese Emotion fühlst?

z.B.: „Ich habe nie genug Zeit, kein Geld, keinen Mann...“

- Du glaubst, der Gedanke sei wahr, denn Du hast ihn niemals wirklich auf seine Wahrheit analysiert. Du suggerierst dir also zu der gefühlten Emotion den entsprechenden Gedanken.
- Der Gedanke ist also mit der Emotion verbunden: „Fühle ich dies, denke ich das.“
- Wenn Dein Leben demnach von der Emotion bestimmt ist, akzeptierst Du nur den Gedanken, der mit der Emotion verbunden ist, da Du ihn für die Wahrheit hältst.
- Der Gedanke wird also vom Gefühl gesteuert. Der Körper lenkt den Verstand.
- Und sobald Du dann diesen Gedanken immerzu denkst, wird genau diese Emotion wieder erzeugt. Das ist dann das Hamsterrad, in dem Du Dich befindest. Beide lenken Dich unbewusst.

→ **Hauptgedanke:** (Der Gedanke, der am meisten gedacht wird pro Tag)

## B. Kettenreaktion analysieren!

3. Wie verhältst Du Dich, wenn Du diese Emotion mit diesem Gedanken denkst?

z.B.: „Ich beklage mich, brülle jeden an, habe Kopfschmerzen, Bauchweh, möchte alleine sein...“

- Was tust Du?
- Was sagst Du?
- Wie verhältst Du Dich?
- Wie geht es Dir körperlich dabei?
- Was empfindest Du körperlich?

→ **Hauptempfindung:** (Die Körper-Empfindung, die man am stärksten merkt)

## B. Kettenreaktion analysieren!

4. Welche weiteren Emotionen lassen sich aus der ersten Emotion ableiten?

z.B.: „Wenn ich wütend bin, werde ich traurig und machtlos.“

- Eine Emotion bringt meistens andere Emotionen mit sich.
- Wenn Du diese kennst, durchschaust Du Dich besser.
- Du wirst Dich auch immer an diese Liste der Körper- und Geisteszustände erinnern können.

→ **Hauptempfindung:** (Die Körper-Empfindung, die man am stärksten merkt)



Bianca Esser

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.