



Übungen für zu Hause - Woche 3

Bedeutung von Wahrnehmungs- und Bewertungsgewohnheiten

Übungen

1. Reise innerlich an deinen «Ort der Ruhe und Kraft» (Audio Entspannungsübung siehe Dropbox)
2. Achte auf Gedanken die Druck in dir erzeugen (evtl. mithilfe der Checkliste «Stressverschärfende Gedanken»)
3. Nimm eine stressige Situation mit dem ABC-Modell unter die Lupe

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Wenn ich gehe, dann gehe ich

Wenn ich sitze, dann sitze ich

Wenn ich esse, dann esse ich

Wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch, aber was machst du noch drüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich

Wenn ich gehe, dann gehe ich

Wenn ich sitze, dann sitze ich

Wenn ich esse, dann esse ich

Wenn ich spreche, dann spreche ich...

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.

Er aber sagte zu ihnen:

Nein,

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon

wenn ihr steht, dann lauft ihr schon

wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel....

aus: Die Leipziger, Karte 18 «Holzstoss»