



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

# Meditationslehrausbildung

## Modul 7 - Fühlen

### Der Flüssigkeitszustand

Hallo und herzlich willkommen zum fünften Modul deiner Meditationslehre Ausbildung. In diesem Modul geht es um Selbstbewusstsein. Das bewusste Sein ist bewusst eine Trennung zwischen diesen einzelnen Wortteilen des Selbstbewusstseins. Es geht darum, mit deiner inneren Kraft in Verbindung zu kommen, mit dem in Verbindung zu kommen, was dich ausmacht und das in Worte fassen zu können. Als ich in der Vorbereitung war für dieses Modul, hat mein Kopf sehr viel an Inhalten gearbeitet und ich habe gemerkt, dass irgendwas nicht stimmig ist. Dann wollte ich ein Inquiry dazu machen, war gerade schon in den Startlöchern und dann klingelte es an der Tür.

Also es klopft an der Tür. Das waren meine Kinder, die hier ins Büro wollten. Sie wollten zu mir. Ich habe dann gesagt, ich will arbeiten und möchte Aufnahmen machen. Und dann wollten sie die Aufnahmen mitmachen. Ich bin sie nicht losgeworden im Sinne von, sie wollten so vehement hier rein, dass irgendein Teil ich mir gesagt hat, okay, dann lasst sie einfach rein und schaut, was passiert. Weil eigentlich brauche ich für die Aufnahmen Ruhe und eigentlich brauche ich fürs Inquiry Ruhe und war jetzt überhaupt nicht darauf eingestellt. Und dann habe ich mich auf meinen Stuhl gesetzt, hatte schon alles vorbereitet, wollte auf Aufnahme drücken, hatte vorher die Kinder gebeten, auf zwei Meditationskissen Platz zu nehmen und sie waren total ruhig und achtsam und waren gespannt, was passiert. Dann habe ich auf Aufnahme gedrückt und habe mit dem Inquiry gestartet, meine Augen geschlossen und drei Sekunden nach dem Start fingen die Kinder schallend an zu lachen.

Es war wirklich echt über Minuten so, dass die Kinder gelacht haben. Ich bin dann ins Lachen eingestiegen, weil da soviel Freude war und so viel Kraft auch in diesem Moment. Als ich versucht habe weiter zu sprechen, fingen sie wieder an, die nächste Runde. Die nächste Gefühlswelle der Freude kam in den Raum. In dem Moment wurde mir dann klar, dass es sehr sinnvoll war, dass die Kinder gerade da waren. Dass es sehr sinnvoll war, dass in dem





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

Moment die Freude ausgebrochen ist, weil das war der intuitive Impuls für das fünfte Modul. Da wir jetzt mit den Gefühlen starten in diesem und den nächsten Modulen und es um die Gefühle geht, war mir klar, wir starten mit der Freude.

Mein Kopf hatte was ganz anderes im Kopf. Er wollte klassischerweise wie immer mit der Wut beginnen, weil man ja mit der Wut beginnt. Und er hatte Geschichten dazu. Und in dem Moment, als mir das klar wurde, habe ich gemerkt, wie mein Herz aufging. Und mit diesem offenen Herzen bin ich dann in die klare Struktur für das 5. Modul reingegangen. Und da Freude eines meiner Bestimmungsprinzipien ist, Freude ein Teil meines Seins ist, werden wir uns auch in diesem Modul mit den Bestimmungsprinzipien beschäftigen. Was das genau ist und worum es da genau geht, müsst ihr in den nächsten Videos erfahren. Und in den Meditationen auch. Und vielleicht noch mal ganz kurz etwas zur Veränderung. Das, was da passiert war, in dem Moment, als ich intuitiv entschieden habe, die Kinder doch hier im Raum sein zu lassen, war ein kurzer Moment von Flüssigkeitszustand.

Und zwar passiert das immer, wenn wir uns verändern, unsere Glaubenssätze, unsere Box, in der wir uns befinden, vielleicht auch unser Ego, unser Glaubenssystem. Immer wenn wir die Komfortzone verlassen und in die Lernzone eintauchen, dann ist es so wie Eiswürfel, die schmelzen und flüssig werden, bevor sie wieder in eine neue Form hineingehen und neue Eiswürfel werden. Also das, was ich damit beschreiben möchte, ist, dass Wasser verschiedene Aggregatzustände annimmt, bis hin zu gasförmig. Und es ist eine schöne Beschreibung, eine schöne Metapher dafür, wie Veränderung geschieht. Nämlich, dass wir längere Zeit in einem flüssigen Zustand sind, bevor etwas wieder fest wird.

Also, wir zerschmelzen die Box, in der wir uns befinden, sind flüssig, merken das ganz viel Orientierungslosigkeit, Chaos und Dinge ordnen sich neu, so wie in einem flüssigen Zustand. Es ist so, als wären wir flüssig, bevor wir wieder fest und klar werden und bemerken, das ist das Neue, es ist greifbar. Dieser flüssige Zustand ist total wertvoll und sinnvoll. Ganz oft wehren wir uns davor, das sind so die Widerstände am Rand der Komfortzone, weil es möglicherweise unangenehm ist, in diesem flüssigen Zustand zu sein, weil wir einfach die Dinge nicht klar greifen können. Aber es ist völlig normal, flüssig zu sein. Und genau so funktioniert Lernen. Wir bemerken es noch nicht.





Wir haben eine unbewusste Inkompetenz. Wir kennen etwas noch nicht oder machen etwas so, dass es nicht zu den richtigen Ergebnissen führt. Wir bemerken zum Beispiel nicht, wieso wir nicht an unsere Intuition kommen. Dann wird es uns bewusst, das ist die bewusste Inkompetenz, wir bemerken, oh ja, da ist eine Blockade und möglicherweise tut es sehr weh, dass wir bemerken, dass aus gewissen Gründen, weil wir vielleicht auf eine gewisse Art und Weise denken, oder alte Emotionen uns daran hindern, an unsere Intuition zu kommen. Wir bemerken, da ist ein Widerstand oder etwas steht uns in den Weg und das ist oft schmerzvoll. Wenn wir diesen Schmerz bemerken und bemerken, da stimmt etwas nicht und es klar greifen können, dann können wir es verändern. Das ist dieser Flüssigkeitszustand. Wir merken, da stimmt etwas nicht, wir bemerken woran es liegt und finden dafür eine Lösung. Dann wird es zu einer bewussten Kompetenz.

Und wenn wir uns bewusst machen, wie wir es schaffen, an unsere Intuition zu kommen, zum Beispiel dadurch, dass wir gewisse Gedankenmuster durchbrechen, sie einfach beobachten, sie zur Seite legen und bemerken, ah okay, ich bin jetzt viel freier im Kopf und viel freier im Herzen und jetzt kann die Intuition durchfließen. Und wir trainieren sozusagen, diese einzelnen Gedankenmuster immer wieder und mehr zu beobachten und uns dafür zu entscheiden, nicht in diese Gedankenmuster oder Mindfuck-Qualität hineinzutauchen oder hinein zu fallen. Und das trainieren wir und trainieren wir und trainieren wir und trainieren wir, weil wir wissen, die Gedankenmuster hindern uns daran, klarer und deutlicher unsere Intuition zu spüren. In meinem Fall war es zum Beispiel eine Bewertung. Ich habe bewertet, dass die Kinder hier reinkamen und ich habe bewertet, dass es mich nicht voranbringt, wenn sie hier sind und mich stören. Ich habe auch einen gewissen Es waren Mindfucks unterwegs, die dazu geführt hätten, die Kinder wieder aus dem Büro rauszubringen.

Aber meine Intuition war so stark und so laut, dass ich in dem Moment gemerkt habe, ah, die Kinder fangen an zu lachen, es geht um Freude. Meine Intuition hat quasi durch die Kinder zu mir gesprochen. Und wenn ich das lange genug trainiere, wird es irgendwann zu einer unbewussten Kompetenz. Das heißt, es passiert automatisch. Ich merke, ich bewerte gerade etwas, lasse es los, bewerte es nicht mehr und die Intuition kann frei fließen. Oder ich verhalte mich in einer Situation komplett anders, weil ich nicht mehr bewerte,





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

keinen Druck mehr spüre und auch kein Horrorszenario in meinem Kopf bilde. Ich bin einfach in meiner Verantwortung. Und der Weg dahin bedeutet, das Eis zu schmelzen. Und das Eis schmelzen bedeutet erstmal, es ist unangenehm.

Ich merke, da ist eine Inkompetenz. Das ist etwas, was ich nicht kann oder was mir im Weg steht. Ich merke, dass es vielleicht über Jahre nicht funktioniert hat. Es ist schmerzhaft. Und die Chance, die daran liegt, ist es zu verändern. In diesem Flüssigkeitszustand. Und es neu zu formen. Und dann wieder zu Eis werden zu lassen. Wenn wir in dieser Metapher von Wasser und Flüssigkeit und fest und gasförmig bleiben. In diesem Sinne habe ich dir eine Herzöffnen-Meditation mitgebracht, um mit einem offenen Herzen in die Welt der Gefühle einzusteigen und möglicherweise einen Flüssigkeitszustand herzustellen.

Viel Freude. Bis zum nächsten Video.

## Die 4 Grundgefühle

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um die 4 Gefühlsqualitäten. Und in meiner Welt, in meiner Wahrnehmungswelt, gibt es nur 4 Gefühle. Und zwar Wut, Angst, Traurigkeit und Freude. hilfreich. Mir hat es unglaublich geholfen, Klarheit in mein Gefühlsleben zu bekommen. Also diese klare Differenzierung, diese einfachen vier Grundgefühle, war ein Segen für mich. Weil ich alles zuordnen konnte. Natürlich gibt es Wundervormen, also Ärger als zum Beispiel ein Teil von Wut. Wobei ich nicht Ärger sagen würde, sondern Wut sagen würde. In meinem Verständnis gibt es verschiedene Ausprägungen der jeweiligen Gefühlsqualität.

3% Wut oder 4% oder 5% Wut. Das ist sowas wie Ärger oder eine leichte Qualität von Wut. Und es gibt 100% sehr kraftvolle Wut, die einfach die andere Seite, die maximale Perspektive und das ist es bei jedem. In dieser vier Gefühle. Wieso nur vier? Könnte man sich jetzt fragen. Weil es so einfach ist. Und weil es die Gefühle greifbarer macht. Und das ist was passiert, wenn wir zum Beispiel in einem depressiven Zustand sind.

Ich werde zu den vermischten Gefühlen noch ein Video machen. Wahrscheinlich nicht in diesem Video, sondern in diesem Motor, sondern in den nächsten. Wenn wir zum Beispiel in einem depressiven Zustand sind, ist





es so, dass Angst und Wut vermischt sind. Es gibt noch verschiedene andere Mischformen der Gefühle, die uns dann in so eine Gefühlsachterwahl, in so ein dumpfes Erleben hineinführen. Bei Kindern ist es ganz oft spürbar, dass sie einfach in einem Gefühl sind. Sie haben schon von den Eltern oder aus dem sozialen Kontext gelernt, wie man Gefühle vermischt. Sie haben schon gelernt, wütend zu sein, statt ihre Traurigkeit zu zeigen. Ursprünglich ist es so, dass ein Kind klar sein Gefühl sofort ausdrückt.

Das merkt man bei weinenden Kindern, die weinen, weil sie traurig sind. Das Gefühl kommt sofort raus, die Tränen laufen. Kinder, die Freude empfinden, drücken das sofort aus, durch Lachen oder durch... Also ich merke das ganz oft bei meinen Kindern, das ist so eine unglaublich starke Freude Energie, die sich sofort in Bewegung und im Spieltrieb ausdrückt. Und auch Wut ist unglaublich stark spürbar bei meinen Kindern. Also man merkt einfach noch diesen archetypischen, ursprünglichen, kraftvollen Ausdruck der Gefühle. Erwachsenen sind und uns bewusst machen, dass es auch als erwachsener Mensch okay ist, Gefühle zu fühlen und sie einfach für uns klar greifen können, in dieser Differenzierung von Wut, Angst, Traurigkeit und Freude.

Allein das hilft schon, sie viel klarer zu greifen und auszudrücken. Und ausdrücken bedeutet nicht, in 100% oder 80% oder 60% Wut oder Angst reinzufallen, sondern schon eine leise Qualität von Traurigkeit zu spüren, so wie jetzt bei mir. Ich merke gerade eine Qualität von Traurigkeit in mir. Und für mich bedeutet Traurigkeit nicht ein schlechtes oder negatives Gefühl. Für mich hat Traurigkeit eine archetypische Qualität. Und diese archetypische Qualität ist die, in moderner Form gesprochen, die Qualität des Kommunikators, der Kommunikatoren und die archetypische Qualität des Liebenden oder der Liebenden. Das hat ganz viel mit Verbindung zu tun. Für mich ist das Gefühl der Traurigkeit ein wunderschönes Gefühl.

Wenn ich jemanden sehe, der traurig ist, berührt es mich so unglaublich und ich bemerke die Schönheit, die da zum Ausdruck kommt. Die Angst, wenn ich jetzt in die Angst hineingehe und meine Angst spüre, bemerke ich, wie sehr ich mit dieser Angst gekämpft habe in meinem Leben. Ich bekomme jetzt, merke jetzt gerade eine Gänsehaut. Mein Körper, mein Nervensystem reflektiert mir die Qualität meiner Angst und die vielen, vielen bewussten Inkompetenzen, durch die ich durch musste oder durchgegangen bin, um meine Angst als





Qualität zu sehen und nicht als etwas, was mir im Weg steht. Also ich meine Angst als Gefühl.

Hinter der Angst steckt eine unglaubliche Kraft und Qualität. Die Qualität des archetypischen Schöpfers, der Schöpferin. Da steckt Kreativität drin, in dieser archetypischen Kraft. Die Angst macht so unglaublich achtsam und wachsam. Klar, wenn wir uns vorstellen, das emotionale Gehirn ist verknüpft mit dem Überleben und dem Differenzieren von, da kommt jetzt etwas auf mich zu und ich muss sofort unterscheiden, ob das Freund oder Feind ist. In dem Moment, wo ich merke, dass es ein Feind ist, geht die Angst los und pumpt Adrenalin in meinen Körper. Ich muss wachsam sein und gebe mir die Kraft, die ich brauche, um kreativ zu überlegen, wie ich überlebe.

Angst ist eine unglaublich essentielle Qualität, die mir die Kreativität bringt, um in erster Linie zu überleben. Daher kommt sie. Und in ihrer archetypischen Kraft ist sie einfach etwas, was uns hilft, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und es selbst zu schöpfen. Also gerade kriert sie auch den Inhalt. In Kooperation mit den anderen Gefühlen. Aber sie kriert jetzt gerade den Inhalt. Diese archetypischen, schöpferische Kraft kriert den Inhalt dieses Videos. Ganz bewusst. Und Die Wut, die archetypische Kraft hinter der Wut ist der Macher, im modernen Sprachgebrauch gesprochen.

Und die archetypische Kraft, die auch dahintersteckt, ist die Kraft des Kriegers oder der Kriegerin. Natürlich auch die Macherin als Qualität. Und das zeigt nochmal auch, wie wichtig es ist, zwischen einer männlichen und einer weiblichen Wut zu unterscheiden. Die männliche und die weibliche Wut, oder generell die Qualität, die Ausprägung von männlicher und weiblicher Energie in den Gefühlen ist deutlich spürbar unterschiedlich. Du kannst ja selber mal schauen, wie du das für dich differenzierst. Jedenfalls ist die Wut eine unglaublich starke Macherkraft. Und diese kriegerische Kraft ist für mich eher eine friedliche kriegerische Kraft. Sie hat aber etwas mit Klarheit zu sorgen. Wut in Klarheit verwandelt ist eine unglaublich starke Kraft, Dinge zu differenzieren, klare Grenzen zu setzen, Stop zu sagen, Dinge nicht an mich heranzulassen.

Wut hilft mir, die Dinge zu realisieren, sie umzusetzen in ihrer archetypischen Kraft. Und da reichen nur 20, 10, 5 Prozent Wut. Und Wut ist so unglaublich





heilsam klärend. Ein ganz reines Gefühl. Es fließt durch und es gibt einfach so viel Kraft. Und dann ist da noch die Freude. Eine besondere Rolle spielt in diesem Modul, weil ihr dieses Modul gewidmet ist durch das Erlebnis mit meinen Kindern und der reinen Freude meiner Kinder und durch das Erleben meiner eigenen Freude und durch das intuitive Spüren und durch die Klarheit, die natürlich auch aus der Wut heraus kommt. Die archetypische Kraft hinter der Freude ist der König oder die Königin. Das ist sozusagen die archetypische Kraft, die über den anderen Archetypen steht. Also der König oder die Königin hat das Sagen. Und Freude macht so unglaublich viel. Freude öffnet Herzen. Freude öffnet Räume für neue Möglichkeiten.

Freude ist ansteckend. Freude ist lebendig. Freude ist eine Qualität, die dazu führt, dass du ohne Autorität führen kannst. Also Führung auf erwachsene Augenhöhe. Und ich glaube, das ist eine Qualität, die wir ganz stark brauchen und benötigen in der heutigen und zukünftigen Zeit. In diesem Sinne findest du in die Meditation die Freudequelle Meditation, in der du nochmal in die Freude eintauchen kannst und entdecken kannst, wo die Quelle von Freude in dir ist. Vielen Dank fürs Lauschen und fürs Zuhören. Wir sehen uns im nächsten Video. Ciao.

## Gefühlsintensitäten

Hallo und herzlich willkommen in diesem Video. Die Überschrift für dieses Video ist Gefühlsintensität. Und als ich die Überschrift gelesen habe, habe ich gedacht, ich weiß gar nicht, was soll ich denn jetzt dazu sagen. Und dann bin ich ja gleich mit der Freude eingestiegen. Und es ist so, oft ist uns das gar nicht bewusst, dass wir permanent, den ganzen Tag und in der ganzen Nacht, alle vier Gefühle aktiv haben. Das heißt, Freude, Angst, Traurigkeit und Wut sind gleichzeitig da. Und eine dieser Gefühlsqualitäten ist oft am stärksten. Wenn ich jetzt mal in mich hinein spüre, ist da ungefähr 53 Prozent Freude. Im Vergleich zu den anderen Gefühlen. Ungefähr 13% Angst. Jetzt wird sie gerade größer, weil ich Angst habe, dass ich hier nicht die richtigen Zahlen sage.

In der Verhältnismäßigkeit bis wir auf 100 kommen. Ich mache es also trotzdem weiter. Das Schöne ist, wenn wir das Gefühl, das wir gerade haben,





ausdrücken und es einfach aussprechen, dann wird es geringer. Die Angst war gerade mehr als 13%. Sie war bei 20-25% und dann ist sie wieder zurückgegangen, nachdem ich es gesagt habe. Es gibt auch eine sehr starke Wutkraft, gerade liegt ungefähr bei 25%, die mir dabei hilft, das Video auch wirklich zu produzieren. Und nicht abzubrechen und etwas anderes zu machen, nicht abzulenken. Meine Wutkraft hilft mir auch immer unglaublich stark, im wahrsten Sinne des Wortes eine Videoaufnahme zu starten. Und dann bin ich im Flow. Aber diese Überwindung, etwas zu beginnen, da hilft mir meine Wutkraft. Da fällt mir gerade ein, ich könnte sie noch viel häufiger benutzen, als ich sie benutze. Ich merke gerade, dass es eine unbewusste Inkompetenz war, die mir gerade bewusst wird.

Das ist schmerzhaft. Das macht mich traurig. Genau das ist auch eine Traurigkeitsqualität. Ich bin jetzt traurig, weil ich merke, dass ich meine Wut viel zu wenig dafür nutze, um Dinge zu starten oder zu beenden. Das kann nämlich die Wut. Du merkst, es gibt verschiedene Ausprägungen und Varianten. Während ich erzähle, wechseln auch die verschiedenen Gefühle immer wieder an Stärke. Gerade war die Traurigkeit stärker und dann ist die Wut schwächer geworden. Das heißt, ein Gefühl kommt immer als Gefühlswelle hoch und ist klar im Vordergrund. Entweder nehmen wir es wahr oder wir nehmen es nicht wahr.

Wenn wir uns in der Erwachsenen-Verantwortungskalität befinden, in diesem Raum. Bei mir ist der hier, in so einem Plexus-Bereich. Es gibt verschiedene Intensitäten der Gefühle. Also alle sind immer da und ein Gefühl ist immer am stärksten. Dann haben sie darüber hinaus eben auch eine individuelle Stärke. Also ich kann zehn Prozent Traurigkeit wahrnehmen und ich kann 60 Prozent Traurigkeit wahrnehmen. Und jetzt mal 10% auf 40% erhöhe, merke ich schon, wie ich in diesen Gefühlsraum der Traurigkeitsqualität stärker ist. Und ich kann sie jetzt wieder bitten, weniger zu werden. Jetzt ist sie wieder bei 10% und sorgt in ihrer archetypischen Qualität von Kommunikation.

Es ist da schon wieder eine bewusste Inkompetenz und ich merke, dass ich das noch häufiger nutzen könnte. Es ist kein Druckmacher-Mindfuck, der sagt, hey, du musst das öfter benutzen, sondern es ist eher so eine, was würde sich im Leben verändern, wenn ich noch mehr bewusst in meine Traurigkeit gehe und noch mehr in die Verbindung gehe. Und du merkst, dass das Thema





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

Gefühle und das Lernen und der Umgang damit nie beendet ist. Für mich zumindest. Und für die Menschen, die ich begleite und die Menschen, von denen ich weiß, dass sie einen so sehr bewussten Umgang damit haben. Ich arbeite jetzt seit ungefähr sieben Jahren sehr intensiv an meinen Gefühlen zu erweitern. Dafür habe ich dir die erweiternde Herzraummeditation mitgebracht. Es geht darum, dass du durch das Atmen deinen Herzraum erweiterst. Das ist das, was passiert, wenn ich eben zwischen 10 und 40 Prozent Traurigkeit bewusst gewechselt habe. Der Raum ist größer und weiter geworden.

Der Herzraum. Also nicht nur physisch, sondern energetisch. Auf dieser feinen Energieebene. In diesem Sinne viel Freude mit der Meditation und wir sehen uns im nächsten Video.

## Wut Experimente

Hi. In diesem Video geht es um die Kraft der Wut. Um verschiedene Experimente, die du machen kannst, um die Kraft der Wut als Kraft einzusetzen. Du findest die Experimente hier oder da, an der Seite oder vielleicht sogar auch unter dem Video. Irgendwo findest du diese Experimente. Es geht um deine Wutkraft. Ein Experiment bedeutet, du experimentierst damit. Es geht da nicht um richtig oder falsch oder gut oder schlecht, sondern es geht darum, damit zu experimentieren und zu schauen, was es mit dir macht. Und vielleicht entdeckst du etwas, was du schon kennst, und vielleicht entdeckst du etwas Neues, von dem du merkst, wow, cool, das hilft mir total. Zum Beispiel dich abzugrenzen oder dafür zu sorgen, von außen nicht so sehr beeinflusst zu sein, indem du eine klare Grenze schaffst mit dieser Energie, der Wut. In diesem Sinne, viel Freude beim Experimentieren. Ciao!





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Partnerübung - Dialog mit der Wut

### **ZEITRAHMEN ca. 40 Minuten**

Step 1 – 1 Minute Einstimmung in die Meditation (zentrieren und alle  
Esenzelemente aussprechen)

Step 2 – 10 Minuten Wut-Dialog-Meditation anleiten

Step 3 – 4 Minuten Feedback bekommen

Step 4 – Gemeinsame Reflexion

### **Inhalt und Fokus für die Meditation**

#### **Entdecken der Wutkraft**

##### **Step 1**

Bevor du beginnst, die Meditation anzuleiten, zentriere dich und sprich deine  
Esenzelemente laut aus. In dem Bewusstsein, dass sie in den energetischen  
Raum fließen.

##### **Step 2**

👉 Einstieg und Ausstieg in die Meditation über das Atmen.

👉 Hauptteil der Meditation = Dialog mit der Wut.

(Ein kurzes anleiten über das Atmen in die Stille. Etwa 1 Minute. Dann  
bewusst durch den Körper fühlen und in den inneren Dialog mit der Wut  
gehen:

Wenn du an Wut denkst, wo fühlst du sie im Körper?

Wie fühlt sie sich an?

Was spürst du?

Welche Frage hast du an die Wut? z.B. wofür bist du da? Wie kann ich deine  
Kraft besser nutzen? In welchen Situationen kannst du hilfreich sein? Wie  
kann ich dich bewusster fühlen?

Schau, welche weiteren Impulse kommen im Dialog mit der Wut.

👉 Nach 10 Minuten zurückholen und überleiten in..





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

### **Step 3 – Feedback**

Jetzt bekommst du ein Feedback über den Prozess der Meditation.

Folgende Fragen kannst du stellen:

Wie war die Meditation für dich?

Wie war der Verlauf der Meditation für dich (Sprechgeschwindigkeit, Pausen, Lautstärke)?

Wie fühlst du dich jetzt?

Was war das Highlight der Meditation für dich?

### **Step 4 – Gemeinsames Reflektieren**

Gemeinsamer Austausch über die Meditation

Berichte gerne, wie es dir selbst ergangen ist beim Anleiten.

## **Reflexionsfragen**

Wunderbar 🙌 das siebte Modul ist geschafft 😊

Es folgen ein paar Reflexionsfragen die du gerne schriftlich in Journaling-Form beantworten kannst:

#### **Inhaltsfragen:**

- 👉 Wie nimmst du jetzt dein Fühlen im Vergleich zu vorher wahr?
- 👉 Was hat sich in deinem Gefühlsbewusstsein verändert?
- 👉 Wie ist die Verbindung zum Fühlen?
- 👉 Was ist die Essenz / das Wesentliche des siebten Moduls?

#### **Prozessfragen:**

- 👉 Welches war deine Lieblingsmeditation?
- 👉 Was ist eine gute Integration der Inhalte in den Alltag für dich?
- 👉 Wie ging es dir mit der Partnerübung?
- 👉 Wofür bist du dir selbst dankbar?
  
- 👉 Wofür kannst du dir selbst Wertschätzung entgegenbringen?

