



INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

# Meditationslehrausbildung

## Modul 8 - Herz öffnen

### Herz öffnen statt Kopf zerbrechen

Das ist der Titel des Buches von Safi Nidiaye.

In der Meditation kannst du die Methode von Safi erleben.

Der Text auf dem Buchcover lautet:

Wenn das Herz aufgeht, wird alles einfach und klar. Ein Problem, das eben noch unlösbar schien, ist auf einmal gar kein Problem mehr. Ob in Beziehungen, bei schwierigen Entscheidungen, bei depressionen oder in Lebenskrisen – der Schlüssel zur Lösung aller Probleme liegt im Herzen.

In diesem Sinne, viel Freude beim Experimentieren mit der Körperzentrierten-Herzöffnen-Meditation. Für die Meditation benötigst du ein 'Thema' oder 'Problem'.

### Inquiry - Entdeckendes Sprechen

Hallo und willkommen zu diesem Video, in dem es um das Inquiry geht. Inquiry ist eine Methode, mit der du ganz intuitiv Dinge entdecken kannst. Es ist sehr nah an der Meditation dran. Nur mit dem Unterschied, dass du quasi permanent beschreibst, was du wahrnimmst. Und das ist sehr sehr nah am Anleiten von Meditation. Weil in der Meditation ist es ähnlich. Du nimmst einen Impuls wahr und sprichst ihn aus. Beim Inquiry ist es genauso. Ich habe dir ein Muster-Enquiry aufgenommen, in dem du erleben kannst, wie es funktioniert. Und ich gebe dir jetzt noch ein paar Rahmenbedingungen und du kannst auch nochmal nachlesen, worauf zu achten ist im Enquiry. Ich habe das scheinbar zufällig entdeckt, noch gar nicht so lange her. In dem Zeitraum, in dem mir klar war, ich werde die Online-Ausbildung anbieten und dem umsetzen und auf dem Weg dahin sind mir ganz viele Dinge begegnet, die wunderbar einbauen wollte in die Ausbildung. Also ein Inquiry ist ein Erforschen. Und zwar geht es wenig um ein lineares Erforschen, sondern eher um ein nicht lineares, intuitives Auftauchen lassen von einzelnen Impulsen. Und zwar denkenden Impulsen, fühlenden Impulsen und spürenden Impulsen.





Ganz oft ist ein guter Einstieg ins Inquiry zu beschreiben, was du gerade wahrnimmst in deinem Körper. Also während ich jetzt gerade hier sitze, spüre ich, wie ich einmal tief durchatme und ankomme und in meinem ganzen Körper auf einmal viel mehr Ruhe ist.

Ich bemerke meine Hände und ich merke, wie ich nochmal tief durchatme. Und damit bin ich schon sehr in der Qualität des Inquiry. Die Sprechgeschwindigkeit ist auch langsamer als gewohnt. Es ist auch sehr hilfreich, die Augen zu schließen, weil du dann wirklich auch nach innen schauen kannst, um die Impulse wahrzunehmen. Ich bemerke gerade, dass ich es genieße, diese Stille und diese Pause zu haben. Und ich kann mir Zeit nehmen. Und das erinnert mich an ein Gedankenmuster, nämlich das Selbstverleugnungs-Gedankenmuster, in dem es darum geht, dass wir zu sehr auf die Bedürfnisse der anderen achten und zu wenig auf die eigenen Bedürfnisse. Und vielleicht kennst du dieses Gedankenmuster in irgendeiner Form, in irgendeiner Ausprägung aus deinem Leben.

04:06

Und das, wo bei uns dieses Gedankenmuster hilft, ist die Qualität von Individualität. Es geht darum, wenn wir bemerken, dass wir uns zu sehr um das Außen kümmern, uns zu sehr um die Bedürfnisse der anderen bemühen und zu wenig auf unsere eigenen, also bemerken wir, dass es eine Kraft gibt in uns, die total wichtig und essentiell ist. Je mehr wir in unserer eigenen Kraft sind, je mehr wir unsere eigenen Bedürfnisse erfüllen, desto mehr Ressourcen haben wir für das Außen, für die Bedürfnisse der anderen zur Verfügung. In Waage ist - kräftemäßig. Wenn wir uns selbst genügend nähren, unsere eigenen Bedürfnisse genügend nähren, haben wir genügend Kraft, um das, was da von außen als Bedürfnisnachfrage kommt, zu erfüllen. Und zwar aus einer viel, viel größeren Kraft heraus. Das heißt, dieses Muster hilft uns dabei, unsere eigene Individualität mehr zu entdecken und uns selbst wichtiger zu nehmen und uns selbst nicht zurückzunehmen.

Was hat das mit Inquiry zu tun? Wenn du bemerkst, dass es besonders starke Gedankenmuster in meinem Leben gibt, die mich sehr ablenken, dann gibt es das bestimmte Gedankenmuster, das du mit dem Inquiry entdecken kannst, um wacher und aufmerksamer zu sein. Um diesen Gedankenmustern auf die Schliche zu kommen. Du kannst quasi für jedes Problem, was du in deinem Leben hast, für all das, was neu in deinem Leben entstehen soll, ein Inquiry





machen. Du fokussierst deine Aufmerksamkeit auf ein Thema, stellst eine Frage, wie beeinflusst mich mein Gedankenmuster Selbstverleugnung? Und dann sprichst du einfach drauf los, schließt deine Augen, nimmst wahr, was im Körper geschieht und entdeckst, trainierst du letztendlich für dich selbst. Du entdeckst quasi in deinem eigenen Raum, den du dir gibst, wie du Meditation für andere anleitest. Indem du das, was in dir als intuitiver Impuls hochkommt, einfach aussprichst. Bezogen auf ein Thema, was du wählst. Und zwar für dich selbst. Du könntest zum Beispiel auch eine Query machen, in dem du die Frage stellst, wie kann ich es schaffen, mehr auf meine eigenen Bedürfnisse mehr zu nähren. Und zwar konkret das Bedürfnis mehr in der Natur zu sein. Und dann schaust du, was passiert. Es kann auch dann sein, dass da eben nicht nur Gedanken hochkommen oder Dinge, die du im Körper spürst, sondern auch Gefühle. Es kann sein, dass du auf einmal merkst, da kommt aber eine Traurigkeit Und dem kannst du dann Raum geben, weil du dir selbst Raum gibst.

Und ein wunderbarer Nebeneffekt des Inquiry ist, dass die Gedankenmustern das Plappern im Kopf so wie runterfährt. Weil es eben diese meditative Stimmung hat und du viel langsamer sprichst, dadurch das Nervensystem sich beruhigt und du in diesen Alpha-Zustand kommst, in diesen Zustand der Gehirnwellen, die dich in diesen Zwischenzustand zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein führen. Deshalb kommen die Impulse aus dem Unbewussten leichter und greifbarer an dich heran. In diesem Sinne viel Freude beim Ausprobieren des Inquiry.

## Gefühlssprechen

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um das Ausdrücken von Gefühlen. Und zwar ist es ganz leicht. Es gibt einen Satz, der dir dabei hilft, dein Gefühl auszudrücken. Und das ist ein offener Satz, der es zulässt, den zweiten Teil des Satzes zu sprechen mit dem wahrgenommenen Gefühl. Und das Schöne ist, du musst da gar nicht drüber nachdenken. Sondern du sprichst einfach diesen Satz, so wie ich jetzt. Ich gerade nicht weiß, was ich sagen soll. Und ich fühle mich wütend, weil ich mich von außen gestört fühle, von Klopfgeräuschen. Da ist es wieder. Es macht mich echt wütend. Ich bin ängstlich, weil ich mir immer wieder nicht erlaube, Gefühle einen einfachen Ausdruck bekommen.





Jetzt freue ich mich gerade, weil ich durch diesen Raum, durch diese Gefühlsräume durchgewandert bin und ich fühle mich befreit. Ich möchte dich einleiten, eine Inquiry zu machen. Mit dieser Qualität. Du brauchst einfach nur diesen Satz, diese Satzhälfte, ich fühle mich. Dann brauchst du eines der vier Gefühle, Wut, Traurigkeit, Angst, Freude. Beinahe hätte ich die Freude vergessen. Gibt's doch nicht. Und dann sprichst du einfach drauf los. Und in dem Moment, wo das Gefühl kommt, wirst du vielleicht eine Weile brauchen, wie du vielleicht eben bei mir gemerkt hast, bis du das formulieren kannst und greifen kannst. Und dann kommt es einfach rausgeflossen. Und das ist dann wie so eine Welle, wie so eine Gefühlswelle.

Gefühle und auch Emotionen kommen in Wellen. Und du reitest dann diese Welle, indem du es einfach aussprichst und dem ein Ausdruck gibst. Der Raum des Fühlens ist wahrscheinlich hier. Wenn du möchtest, kannst du auch als Unterstützung deine Hand aufs Herz legen. Und dann einfach schauen, was passiert, wenn du fühlst. Die Gefühle sind immer da. Wenn du den Eindruck hast, dass etwas mehr Raum braucht, dann kannst du das auch sagen. Also ich habe jetzt gerade den Eindruck, dass dieses Gefühl mehr Raum braucht, mehr Zeit braucht. Dann kannst du das auch mit einem Gefühl wiederholen. Du kannst zum Beispiel auch der Traurigkeit einen Ausdruck geben und sagen, ich bin traurig, weil ich mir so wenig Zeit für mich nehme. Und ich bin traurig, weil ich mich dadurch vernachlässige.

Und ich bin traurig, weil ich dadurch unzufrieden und wütend werde in Situationen, in denen ich gar nicht wütend werden will. Und ich bin traurig, weil ich mir nicht den Raum nehme, den ich brauche. Und jetzt freue ich mich, weil ich mein Bedürfnis erkannt habe. Du kannst auch eine Weile bei einem Gefühl bleiben. Du wirst spüren, ob dieses Gefühl eine größere Welle hat oder eine kleine Welle. Du kannst darauf vertrauen, dass dein Nervensystem weiß, in welcher Intensität du verträgst. In diesem Sinne, viel Freude beim Entdecken und beim Gefühlssprechen.





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

## Gedanken und Gefühle separat kommunizieren

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video. In diesem Video geht es um das Differenzieren von Denken und Fühlen und um das Verbinden dieser zwei in der Kommunikation. Weil wir nämlich ganz oft sagen, ich habe das Gefühl, dass es jetzt Zeit ist, nach Hause zu gehen, obwohl das gar nicht stimmt. Weil das Gefühl, das wir haben, ist entweder eine Freude oder eine Traurigkeit oder eine Wut. Oder eine Angst. Ich habe gerade das vierte Gefühl gesucht. Und damit verbunden ist oft ein Gedanke. Und wenn wir das differenzieren, dann können wir viel besser spüren, was da jetzt gerade los ist. Und das auch viel klarer kommunizieren. Also wir können dann sagen, ich habe Angst, weil ich morgen früh aufstehen muss, habe ich Angst, dass ich den ganzen Tag müde bin. Und ich habe die Erfahrung gemacht, wenn ich müde bin, bin ich echt unausstehlich. Und ich habe den ganzen Tag Termine. Deshalb denke ich, es ist jetzt an der Zeit nach Hause zu gehen. Und dann habe ich eine klare Kommunikation für mich und für die Person, die da draußen mir zuhört.

Oder die Personen. Und ich möchte dich einladen hierzu ein Inquiry zu machen und zu schauen, vielleicht zu einem speziellen Thema, einfach zu schauen, was du fühlst und das auszudrücken. Und einfach auch zu denken, was du denkst und es auszusprechen. Also wenn ich das jetzt mal kurz mache, kurz inquiry, wie ist denn das Wort, das Tu-Wort, das Verb zu inquiry, inquiren? Ne. Also wenn ich jetzt Dann merke ich, ich habe Angst, dass das, was ich eben gesagt habe, unprofessionell rüberkommt. Und ich denke, ich sollte das Video neu aufnehmen, weil es unprofessionell ist. Und ich denke jetzt, das ist Quatsch. Es ist nicht unprofessionell.

Ich finde es sogar sehr professionell. seinen Lauf zu lassen. Das fließen zu lassen, was gerade da ist, was total authentisch ist. Und ich finde, Authentizität ist professionell. Ich denke, Authentizität ist professionell. Und Weil ich entscheide, dieses Video so zu lassen, wie es ist. Und jetzt freue ich mich, weil ich gerade schon ganz viele Videos aufgenommen habe und in so einem Videofluss bin. Und weil mich meine Gefühle dabei begleiten, diese Videos aufzunehmen. Ich merke, dass das, was ich jetzt gerade tue, dass ich das liebe. Ich spüre diese Liebe. Ich fühle diese Liebe in mir, die Liebe zu dem, was ich da tue. Und ich denke, dass es etwas Wunderbares ist, was ich gerade mache. Ich spüre in meinem Körper so ein Kribbeln und ich fühle eine Lebendigkeit in mir. Eine lebendige Freude.





INSTITUT FÜR  
SELBSTPRÄSENZ

Und auch eine Dankbarkeit. Und jetzt denke ich, es ist Zeit, das Video zu beenden und dir die Bühne zu überlassen und damit zu experimentieren. Mit diesen verschiedenen Formen des Ausdrucks. Zu fühlen, was du fühlst. Zu denken, was du denkst. Vielleicht sogar auch körperlich zu spüren, was du spürst. Genau. Viel Freude. Bis bald.

## Partnerübung

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

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

Step 2 – 10 Minuten Angst-Dialog-Meditation anleiten

Step 3 – 4 Minuten Feedback bekommen

Step 4 – Gemeinsames Reflektieren

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

#### **Entdecken der Angstkraft**

##### **Step 1**

Bevor du beginnst, die Meditation anzuleiten, zentriere dich und sprich deine Essenzelemente 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 Angst.

(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 Angst gehen:

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

Wie fühlt sie sich an?

Was spürst du?

Welche Frage hast du an die Angst? 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 Angst.

👉 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

Jippie 🎉 das erste Modul ist geschafft 😊

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

#### Inhaltsfragen:

- 👉 Wie nimmst du jetzt deine Atmung im Vergleich zu vorher wahr?
- 👉 Was hat sich in deinem Atembewusstsein verändert?
- 👉 Wie ist die Verbindung von Kopf/Herz/Bauchatmung?
- 👉 Was ist die Essenz / das Wesentliche des ersten 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?

