

## **Was passiert oder ist zu erfahren, wenn ich das Ausgerichtet-sein auf mich selbst richte?**

Das Auge ist auf das Ziel gerichtet und dein Fokus geht nach aussen zur Zielscheibenmitte. Du nimmst dich gleichzeitig wahr. Spürst die Spannung beim Sehnauszug. Den Druck der Finger beim Ankern und die Rückenspannung. Mit einem oftmaligen Wiederholen **VERINNERLICHEN** sich diese Abläufe.

### **Das VERINNERLICHEN will uns zeigen, es geht jetzt nach innen. In unsere Wahrnehmung von uns.**

- Mit der Ausrichtung auf mich hin erhalte ich kleine aufeinanderfolgende «Loslass-Erfahrungen». Z.B. kann es sein, dass ich im Moment Unruhe erfahre. Und wenn ich mit dieser Unruhe nichts mache, verändert sie sich selbst zu ihrer Zeit oder bleibt gleich. Kurz darauf erkenne ich, dass sie sich wieder anders zeigt. Ich mache somit die Erfahrung, dass alles einem verändernden Fluss unterliegt. Dazu braucht es jedoch, dass ich mich zurücknehme und alles Weitere geschehen lassen kann. Dadurch entstehen fortlaufende kleine Erfahrungen mit Loslassen. Diese sind tragend, wenn wir uns einmal auf ein grösseres Loslassen zu bewegen.
- Man erfährt ganz allgemein, welches Gefühl oder welche Stimmung gerade da ist.
- Auch, ob man ein Gefühl eher vermeiden will oder ein anderes gerne mehr hätte.
- Man erfährt die gedanklichen Ansichten über etwas. Welche Bedeutung wir anderen Menschen oder Sachen geben.
- Auch ist zu erkennen, was wir gerne behalten möchten oder besser: Von was wir noch mehr haben wollen. Bei anderem sehen wir Abneigung und erkennen auch die Strategie, welche wir uns zurechtgelegt haben, um das Ungewollte umgehen zu können. Wenn ich mich so und so verhalte, erreiche ich das und das. Gefühle, welche einem nicht behagen, werden schon gar nicht aufgesucht. Das kann uns wieder ein Stück Lebendigkeit kosten.

### **Somit lernt man sich also kennen, wenn man den Fokus zu sich hin ausrichtet. Oder anders gesagt, man erfährt, wer man ist. Wer ich bin. Was mich ausmacht.**

Wo soll das hinführen? Was soll mir das bringen, wenn ich erfahre «wer ich bin»?

#### **Was soll mir das bringen, wenn ich weiss wer ich bin?**

Es bringt folgendes mit sich:

- Es bringt mir ein Körpergefühl. Ich erspüre, wo es noch Anspannungen in meinem Körper hat und kann diese lösen. Zum Beispiel mit der Technik des Schmelz atmens, joggen oder anderem.
- Ich kann eine Sehnsucht fühlen, welche ich weiterverfolgen will. Und ich hole mir dazu die nötige Unterstützung, wenn es diese braucht.
- Ich werde mir oft erfahrener Hindernisse oder Gegebenheiten bewusst. Zum Beispiel wenn einem «immer etwas zuviel wird». Wo hat dieses «Zuviel» angefangen? In welchen heutigen Situationen zeigt sich dieses «Zuviel». Wie kann ich mit neuem bewusstem Erkennen diesem Verhalten, dass mir «immer alles zuviel ist», begegnen? Welches sind die Hilfsmittel, die mich dabei unterstützen (z.B. ein Erforschen mittels einer Traumatherapie)?
- Ich erspüre wesentliche und/oder wichtige Ziele. Und erkenne klarer, was mir alles hilft, diese Ziele auch zu erreichen. Ich setze Prioritäten.
- Ich erkenne, dass ich gar nicht richtig da bin. In der Gegenwartigkeit. Das ich irgendwie herum träume oder mir etwas vorstelle, das gar nicht mit der jetzigen Situation zu tun hat. Oder in der Begegnung mit einem Menschen keinen wirklichen Kontakt entstehen lässt.
- Ich erfahre, dass es einen dauernden Wechsel im Leben gibt (einmal zeigt sich diese Situation und dann wieder eine andere Situation). Es zeigen sich Gefühlswechsel und Gedankenwechsel. Doch ich erfahre auch, dass Stille, Leere und Loslassen **IMMER** da sind.

