500 Übungen

In diesem Kapitel fasse ich **Übungen unterschiedlicher Art** zusammen.

Zunächst, unter 501, beschreibe ich einen **Übungsrahmen**, in dem etwas genauer angeben ist, wie die Übungen zu benutzen sind. Dieser Bereich ist gleichzeitig schon eine Sperre für ein zufälliges oder unbeabsichtigtes Verirren in den Bereich der Übungen. Denn ich möchte dass du als Übender, als Übende dir bewusst ist, dass du dich jetzt auf Übungen einlässt. Dazu möchte ich erst noch deine Bewusstheit abklären, indem du medizinische und psychische Voraussetzungen anerkennst.
Im Bereich 502 „**Übungen für Beginner**“ genannt, sind 5 Übungen aufgeführt, die schon in der Einleitung erwähnt wurden und mit denen du erste Erfahrung machen kannst.

Ein weiterer Bereich (510ff.) ist der **Umgang mit Konditionierungen**. Die Persönlichkeit ist per Definition schon ein Bereich mit ganz vielen Konditionierungen. **Manche brauchst du**. **Andere können dich im Lernen behindern**, das ganze Selbst wahrzunehmen. Damit du diese Zweitgenannten wahrnimmst und verändern kannst, sind hierfür unterschiedliche Übungen aufgeführt.

Unter 520ff. erfolgt eine **Wahrnehmungsschulung,** wo du deine Fähigkeiten zur Wahrnehmung noch vertiefen kannst, falls das für dich interessant und erforderlich ist.

Die Übungen im Bereich 530ff. sind zur **Wahrnehmung des Körperselbst** zusammengestellt, für mich eine Grundlage der Arbeit und zugleich auch persönlich sehr geschätzt.

Im Bereich 540ff. fasse ich Übungen zu **wenig genutzte Fähigkeiten** zusammen. Diese sind in unserer Kultur nicht so sehr verbreitet, aber sehr hilfreich für den Führerschein für das ganze Selbst.

Der Bereich 550ff. umfasst **Übungen zum „wach bleiben**“ deutet auf ein Phänomen hin, dass viele Übende kennen, vielleicht auch du. Dass du immer wieder zurück in die Konditionierung rutscht, dass du immer wieder unbewusst bist, weil du eben auch so sehr konditioniert bist, so wie wir alle. Wie kann es Dir gelingen, „wach“ zu bleiben?

Und im Bereich 560ff. **Übungen zum flüssigen Fahren** habe ich Lieblingsübungen zusammengestellt, die den Umgang mit sich selbst etwas leichter machen, flüssiger machen, etwas einfacher machen. Dieser letzte Bereich ist nicht unbedingt erforderlich für das Nutzen des ganzen Selbst. Die hier zusammengestellten Übungen sind ein „**Sahnehäubchen**“ auf den wohlverdienten Kuchen.