

## 521a Übung: Wahrnehmen von Bewusstseinsinhalten

### Übungsanleitung

Lasse dich nieder  
Spüre die Füße auf dem Boden  
Spüre wie du sitzt

Dann für eine Zeitdauer, die du dir selbst setzt, vielleicht 5 oder 10 Minuten, werde dir bewusst, wo sich dein Bewusstsein gerade befindet, was du gerade wahrnimmst.

### Sage laut und fortlaufend was du gerade wahrnimmst:

jetzt spüre ich gerade ...  
jetzt fühle ich gerade ...  
jetzt höre ich gerade ...  
jetzt sehe ich gerade ...  
jetzt denke ich gerade ...  
jetzt fantasiiere ich gerade ...

### Beispiel:

„Jetzt spüre ich, wie ich auf dem Stuhl sitze und die Lehne spüre, die Sitzfläche, den Kontakt der Füße mit dem Boden  
Jetzt sehe ich meinen Schreibtisch und dort eine große Schere  
Jetzt höre ich das Summen des Computers  
Jetzt denke ich an den Besuch, den ich heute Abend vor mir habe  
Jetzt wird mir bewusst, wie ich die Übung diktiere  
Jetzt spüre ich, wie ich mich bemühe beim Diktieren  
Jetzt schlussfolgere ich, also denke ich, dass ich im Bemühen meine Persönlichkeit spüre und so weiter und so weiter“

Führ die Übung für exakt den von dir ausgewählten Zeitraum aus.

Werde dir dessen bewusst, was gerade in deinem Bewusstsein auftaucht und benenne das so gut du kannst.

Du kannst **nichts richtig oder falsch machen** sondern du unterscheidest, was nimmst du jetzt gerade wahr.

Vollziehe diese Unterscheidungen so genau wie möglich, **damit du wahrnimmst was jetzt gerade ist und nicht das, was gerade sein soll.**