

522 Den Bewusstseinszustand wechseln

Im Programm des Führerscheins werden aus der **Vielzahl möglicher Bewusstseinszustände** folgende Zustände wegen der Zugänglichkeit und Beschreibbarkeit unterschieden.

Das Sein
Die Person
Die Persönlichkeit
Der Leib
Das Körperbild
Der Körper als Organismus

Der **Normalzustand** für die meisten Menschen, vielleicht auch für dich, ist die **Persönlichkeit**. Um die **Dominanz** der Persönlichkeit zu **verringern** und dadurch überhaupt erst das Wahrnehmen von anderen Zuständen und das Verweilen zu begünstigen, ist ein **bewusster Wechsel** hilfreich.

Ich beginne daher mit einer Übungsanleitung für das **Wechseln des Focus der Aufmerksamkeit** und schließe eine Übung zum bewussten und gezielten **Wechsel eines Bewusstseinszustandes** an.