534a Übung: „Nur-Tätigkeiten“

Nur-tätigkeiten sind alle Tätigkeiten ohne Wirksamkeit von Ego Aktivität, ohne direkte Steuerung durch die Persönlichkeit. Sie sind bekannt auch als „meditatives Tun“.

Übung

wähle eine **gut bekannte Tätigkeit** aus, zu Beginn ohne interaktive Ansprüche. Führe die Tätigkeit für dich allein aus.

Beispiel:
Geschirrspülen
Joggen
Kampfsport
Essen

Entscheide dich dazu, diese Tätigkeit im „nur“ Modus durchzuführen.

Konzentriere dich auf die Durchführung der Tätigkeit.
Was tust du?
Wie bewegst du dich?
Wie nutzt du deine Sinne?
Nur diese Tätigkeit ausführen.

Gib **Ablenkungen** keine Aufmerksamkeit wie
Bewertungen
Analysen
Selbstreflexion z.b. Selbstgespräche oder Erinnerungen.

Kehre nach einer **Ablenkung** ohne Bewertung immer wieder zu Durchführung der Nur-Tätigkeit **zurück**.

Beende die Tätigkeit erst, wenn sie beendet ist.

Wähle **im Alltag** immer mal wieder eine Tätigkeit, aus die du im „nur“ Modus durchführst, wie z.B. Käse reiben oder Staubsaugen.

Je mehr Tätigkeiten du in diesem Modus durchführst, desto mehr **entwickelst** du deine **Fähigkeit zur Konzentration** – und desto **weniger** lebst du in der Bewusstseinsstruktur **Persönlichkeit**.