

Führerschein für ein durch das ganze Selbst bestimmte Leben

## Inhaltsverzeichnis der Übungen

500 Übungen

501 Übungsrahmen

502 Übungen für Beginner

---

- 502a inneren Wert entdecken
  - 502b innere Stille wahrnehmen
  - 502c mit dem Willen arbeiten
  - 502d in den Körper eintauchen
  - 502e die Persönlichkeit erspüren
- 

510 Umgang mit Konditionierungen

511 innerer Kritiker

---

- 511a der Königsweg
  - 511b Umgangsweisen mit Kritiken
  - 511c Umgangsweisen mit Lob und Anerkennung
  - 511d Botschaften des inneren Kritikers „entkernen“
- 

512 Emotionen

---

- 512a Übung Feuermeldergefühle
- 

513 Grenzen

---

- 513a Übung Grenzen erkunden
  - 513b Übung Grenzen setzen und halten
- 

514 Psychodynamiken

---

- 514a Innerer Kritiker
  - 514b Emotionale Entführung
  - 514c systemisch
  - 514d "aussteigen" aus Psychodynamiken
  - 515 Persönlichkeitsmuster
  - 515a Übung Aufräumen von Persönlichkeitsmustern
  - 515b Übung Lebensenergie einschätzen
  - 515c Übung Objektbeziehungen entenergetisieren
  - 515d Übung Verallgemeinerte Gefühle wahrnehmen und entkernen
  - 515e Übung Werthaltungen anpassen
  - 515f Übung Psychospiele wahrnehmen und aussteigen
- 

520 Wahrnehmungsschulung

521 Bewusstseinszustand wahrnehmen

---

- 521a Übung Wahrnehmung der Inhalte des Bewusstseins
  - 521b Übung Bewusstseinszustand wahrnehmen
- 

522 Bewusstseinszustand wechseln

---

- 522a Übung Bewusstseinszustand der Aufmerksamkeit wechseln
  - 522b Übung Wechsel des Bewusstseinszustandes
- 

523 Bewusstseinsstrom

---

- 523a Übung Bewusstseinsstrom wahrnehmen
- 

524 Identitätenstrom

---

- 524a Übung Identitätenstrom wahrnehmen
- 

525 Konzentration

---

---

525a Übung Konzentration

---

526 Gleichzeitigkeit

---

526a Übungen zur Gleichzeitigkeit

---

530 Körper selbst

---

531 Übung spüren, lauschen, schauen  
532 Übung Kraftraum entstehen lassen  
533 Übung Kraftpunkt entstehen lassen  
534a Übung Nur-Tätigkeiten  
535 Übung Fahrzeugcheck

---

536 Sinnesschulungen

---

536a Übung erweiternde Schulung eines Sinnes

---

540 wenig genutzte Fähigkeiten  
541 Meditieren  
542 Persönlichkeitsorientierter Wille

---

542a Fahrplan einer Willenshandlung  
542c Übung Entwicklungsprojekt durchführen

---

543 Personalere Wille  
544 Universaler Wille  
545 Äußerer Wert  
546 Innerer Wert

---

546a Übung den inneren Wert entdecken

---

547 Mitgefühl  
548 Innere Stille  
549 Erkundung des Inneren

---

549a Die Methode Erkunden  
549b Die Methode des Staubsaugens

---

550 Wach bleiben  
551 Niederlassen, Erheben, Schreiten

---

551a Übung Niederlassen, Erheben und Schreiten

---

560 Übungen zum flüssigen Fahren

---

561 Übung Projektionen zurücknehmen  
562 Übung Persönlichkeit von Instinkten unterscheiden  
563 Übung Leiden vermeiden  
563a Übung Einsamkeit in Alleinsein wandeln  
563b Übung Alleinsein in Sosein wandeln  
564 Übung Mitleid in Mitgefühl wandeln  
565 Übung Bemühen begrenzen  
566 Übung Emotionen "entkernen"  
567 Übung Getrenntheit aufgeben  
568 Übung Sein zulassen  
569 Übung Wer fährt?

---