

Glossar			
Begriff im Lernprogramm Führerschein	Beschreibung	Beispiel	
Bewusstsein	Ein Feld der Wahrnehmung mit der zusätzlichen Qualität des Erkennens	Ich bin mir bewusst, dass ich am Schreibtisch sitze und den Text eingebe	
Bewusstseinsstruktur	Eine Verfestigung von Bewusstsein mit der Möglichkeit, sie wiederholt und in ähnlicher Form wahrzunehmen	Ich mag nur frisches Obst (eine Einstellung), und kontrolliere die Frische vor dem Verbrauch	
Bewusstseinszustand	Das Ergebnis der Wahrnehmung einer augenblicklichen Form, einer augenblicklichen Ausprägung des Bewusstseins	Jetzt sehe ich den Sonnenuntergang am Meer, jetzt denke ich an einen Urlaub zurück, jetzt vergleiche ich Beides	
Bewusstsein, leeres	Die Wahrnehmung des Bewusstsein ohne Formen und Strukturen	Ich bin bewusst, dass ich bewusst bin und sonst nichts	
Bewusstsein, überschüssiges (Bahro)	Die Offenheit für Neues übersteigt die Bindung durch das Alltagsbewusstsein	Wenn du Neugier auf das Programm hast, bis du mit dem Bisherigen nicht ausgelastet	
Emotion	Eine Bewusstseinsstruktur. Die Identifizierung mit einer Gedächtnisspur von einer Situation mit einem intensiven Gefühl	Meine Angst vor Hunden	
Emotionale Entführung	Eine dynamische Bewusstseinsstruktur. Ein augenblickliches Gefühl wird durch eine vergangenheitsorientierte Emotion (meist aus früher Kindheit) gekidnappt.	Ich benutze eine „Notlüge“ und fühle mich plötzlich als beschämtes Kleinkind	
Fahren lernen	Meine Metapher Lernen, Bewusstseinszustände zu unterscheiden und zu wechseln	Du lernst deine Persönlichkeit zu nutzen, anstatt ihr ausgeliefert zu sein	
Fahrschule	Meine Metapher für mein Lernprogramm	du kannst das ganze Lernprogramm nutzen	
Fahrschüler-/innen	Meine Metapher Menschen, die mein Lernprogramm benutzen	Wenn Du dies liest	
„Feuermeldergefühle“	Meine Bezeichnung für die Handlungsanweisung in den Gefühlen	Ich bin traurig, weil ich etwas verloren habe	
Führerschein	Meine Metapher Lernprogramm zur Entwicklung der Fähigkeiten zur Wahrnehmung und zum Wechsel von Bewusstseinszuständen	Ich kann mich fragen „wer fährt gerade“ und weiß, ob ich mit Mitleid oder Mitgefühl verbunden bin	

Gefühl	Eine gegenwärtige, im Körper als Empfindung wahrgenommene Energie mit Bezug zum „ich“	Wut	
Grenze -innere -äußere	Eine Bewusstseinsstruktur, die innere Grenze umfasst das Bewusstseinsfeld, dass ich im Innern als zugehörig empfinde, die äußere Grenze umfasst das Bewusstseinsfeld, dass ich in der äußeren Wahrnehmung als zugehörig empfinde	Innere Grenze: mich loslassen äußere Grenze: wo meine Zahnbürste steht (in der Beziehung)	
Innerer Kritiker auch: Über-Ich, auch: innerer Richter	Eine Bewusstseinsstruktur, die übernommene Regelung durch die Bezugspersonen (meistens die Mutter), oft als innere Stimme wahrnehmbar	„wenn du über die Straße gehst, schau zuerst nach rechts, dann nach links“	
Instinkt	Eine Struktur des Organismus, wenig bewusst, wird oft der Persönlichkeit zugehörig betrachtet	Sexualinstinkt, Überlebensinstinkt, Sozialinstinkt	
Kind, inneres	Eine Bewusstseinsstruktur Eine Gedächtnisspur von einer früheren Objektbeziehung	Ich bekomme zu Weihnachten einen Bauernhof als Geschenk und spiele glücklich unterm Tannenbaum	
Konditionierung, persönliche	Eine Bewusstseinsstruktur, eine Gewohnheit im Denken, Fühlen und Handeln	Ich bin sehr pünktlich	
Körperbild	Meine Bezeichnung für das Bild, was wir uns machen, wenn wir unseren eigenen Körper wahrnehmen	Ich bin kräftig, habe eine spitze Nase und eine fettige Haut, und oft kalte Füße	
Leib	Meine Bezeichnung für einen Bewusstseinszustand, der aus dem Körperbild und dem Körperfeld besteht	Ich spüre meinen Körper und das warme Feld an der Haut	
Mystik	Eine Kenntnis von erweiterten Bewusstseinszuständen	Hermann Hesse „Sidharta“	
Mystiker, Mystikerin	Menschen, die erweiterte Bewusstseinszustände wahrnehmen	Meister Eckehardt Eckehardt Tolle	
„Nur“Tätigkeiten	Meine Bezeichnung für Tätigkeiten ohne „ich“ Selbstbezug	Oft beim Joggen, wenn der Tanz mich tanzt	
Objektbeziehung	Eine Bewusstseinsstruktur, Kleinste Einheit der Wahrnehmung eines Ereignisses, bestehend aus der Wahrnehmung einer Dreieinheit: des „ich“, einem Objekt und einer Beziehung (meist einem Gefühl)	Ich mag (Beziehung) Autos (Objekt)	
Organismus	Bewusstseinszustand des Körpers als Organismus, nur sehr eingeschränkt zugänglich durch innere Wahrnehmung	Jucken	
Person	Meine Bezeichnung eines Menschen mit Zugang zu erweiterten Bewusstseinszuständen		

Persönlichkeit	Meine Bezeichnung eines Menschen mit Zugang zu einem bestimmten Bewusstseinszustand, oft verbunden mit der Einschätzung, dass dies der einzig wirkliche Bewusstseinszustand ist	„So bin ich eben“	
Projektionen	Eine Bewusstseinsstruktur Du richtest (projizierst) eine Eigenschaft auf eine andere Person, Gruppe oder Ethnie	Die „arrogante“ Frau ...	
Projektionen „entkernen“ Auch: Projektionen zurücknehmen	Meine Bezeichnung dafür, sich der projizierten Eigenschaft bewusst zu werden und wieder ins eigene Selbstbild aufzunehmen	Wie stehe ich zu meiner eigenen „Arroganz“	
Psychodynamik -innerlich -in Beziehung -in Familie -in Gruppe -in der Familiengeschichte	Eine Bewusstseinsstruktur mit dynamischen Anteilen	-Innere Zwänge -Streit -Elternschaft -Führerschaft -	
Seele	Ein dynamisches prägbares Feld des Bewusstseins, umgrenzt durch Wahrnehmung von Zugehörigkeit	Das bin „ich“, das gehört zu „mir“	
Seele, geformt	Das Feld mit Bewusstseinsstrukturen, von mir „Persönlichkeit“ genannt	Persönlichkeit, Psyche Alles geht von mir aus oder wird von mir kontrolliert, da ist immer ein „ich“	
Seele, ungeformt	Das Feld ohne Bewusstseinsstrukturen, von mir Person genannt	Alles kommt zu mir, ergibt sich	
Sein	Die allumfassende Wirklichkeit	Indras Netz	
Seinsqualität	Meine Beschreibung einer besonderen Qualität der Wahrnehmung des Seins, unbegrenzt und unabhängig vom „ich“	Die Liebe strömt durch mich hindurch	
Seinswahrnehmung	Die Wahrnehmung von erweiterten Bewusstseinszuständen	Die Stille der Bergwelt (Naturmystik)	
Selbst	Ein bestimmter, definierbarer Bewusstseinszustand, wahrnehmbar durch Innenschau, durch Wendung der Aufmerksamkeit nach Innen	Ich wetteifere und spüre die kratzende Schärfe der Anstrengung (Persönlichkeit)	
Selbst, das „ganze“	Die Wahrnehmung von und Unterscheidung von eigenen Bewusstseinszuständen	In diesem Lernprogramm: der Körper als Organismus, das Körperbild, der Leib, die Persönlichkeit, die Person, das Sein	
Selbst, unbegrenzt	Die Wahrnehmung eines Feldes, eines Raumes, einer Energie ohne Grenzen und ohne „ich“	Innere Stille	

Verkehrsregeln	Meine Metapher für die Wahrnehmung von Bewusstseinsstrukturen, die das Einnehmen von und das Wechseln von Bewusstseinszuständen begünstigen		
Wert	Eine gefühlte und gespürte Qualität, die mit dem Selbstbild in Verbindung gebracht wird	Ich habe etwas geleistet (Kinder, Haus, Vermögen, Titel)	
Wert, innerer	Eine Seinsqualität Unabhängig von äußerer oder innerer (innerer Kritiker) Wertschätzung	Ich bin Wert (wertvoll), weil ich „bin“	
Wert, äußerer	Eine Zuschreibung von Wert von „außen“ Die Übernahme von äußeren Zuschreibungen durch den inneren Kritiker	Du bist schön	
Wille	Die Prozesssteuerung einer bewussten Handlung	Ich nehme meinen Wohnungsschlüssel an mich, wenn ich aus dem Haus gehe	
Wille, persönlichkeitsorientierter	Eine Bewusstseinsstruktur Auch: harter Wille Auch: viktorianischer Wille Eine bewusste Steuerung eines Willenshandlung durch den inneren Kritiker	Ich fahre noch 100 km auf der Autobahn und halte mich durch Singen oder Fahrtwind wach	
Wille, universal	Eine Seinsqualität Ich werde gelenkt „If it be your will“ (Leonhard Cohen)	Ich leiste erste Hilfe bei einem Unfall, auch wenn es mir (Persönlichkeit) gerade nicht passt	
Wille, persönlich	Eine Seinsqualität Der durch eine Person ausgeführte Willenshandlung		
Wille, „Fahrplan“ einer Willenshandlung	Meine Bezeichnung eines Willensprozesses vom Beginn bis zum Ende	Ich will jemand besuchen und nach Hamburg fahren	
Fahrzeugcheck	Meine Metapher für eine bewusste Wahrnehmung von Teilen eines Körperbildes	Ich spüre meinen rechten großen Zeh ... meine rechte Ohrmuschel usw.	
Körperbild	Meine Bezeichnung für die durch Sinne bewusst wahrnehmbaren Anteile des Körpers	Die Haut der Handoberfläche, der Kontakt von Zungenspitze und Zehen	
Kraftraum	Meine Bezeichnung für eine subtile Wahrnehmung im Unterbauch mit der Möglichkeit zum Spüren innerer Kraft		
Kraftpunkt	Meine Bezeichnung für eine subtile Wahrnehmung einer Verdichtung im Unterbauch mit der Möglichkeit zum Spüren innerer Kraft		
Gleichzeitigkeit	Die Wahrnehmung des Stattfindens von		

	verschiedenen Ereignissen		
Gegenwärtigkeit Auch: Achtsamkeit	Die Bewusstheit von gleichzeitig stattfindenden Ereignissen		
Kraft, innere	Die Wahrnehmung Energie im Innern, die als Entschiedenheit, Handlungsbereitschaft, Festigkeit, Unerschütterlichkeit usw. gefühlt werden kann		
Stille, innere	Eine Wahrnehmung von Stille auf der subtilen Ebene, unabhängig von äußerer Stille		
„erkunden“	Eine Methode der Innenschau		
„Staubsaugen“ von Bewusstseinsstaub	Meine Metapher für eine Methode der Innenschau durch fortwährendes Fragen		
Bewusstseins „staub“	Meine Metapher für die kleinsten Inhalte (Formen) des Bewusstseins		
Bewusstseinssebene, subtile Auch: feinstofflich Auch: Quantenbewusstsein	Ein Feld des Bewusstseins		
Bewusstseinssebenen	Eine Unterscheidung des Bewusstseins nach Erscheinungsarten, die in ihnen wahrgenommen werden können		
Bewusstseinssebene, grobstofflich Auch: manifest			