



A. J. Stäger  
Institut für Energiearbeit

# Entdecke deine Essenz

## Teil 2: Gedanken und Gefühle

Integration im Alltag





Herzlich willkommen zum zweiten Teil unseres gemeinsamen Weges.

Ich freue mich sehr, dich auf diese spannende Reise durch deine Innenwelt mitzunehmen.

Was passiert da wirklich in uns? Nicht nur an der im Alltag wahrnehmbaren Oberfläche, sondern in unserer Tiefe? Was bedeutet dies für uns, und wie können wir damit umgehen?

In diesem Kursteil tauchen wir Schritt für Schritt tiefer ein in die Wahrnehmung deiner Gedanken und Gefühle. Je tiefer du wieder in Verbindung mit dir selber bist und mitten im Fühlen und Denken in dein ganz da sein zurückfindest, verwandelt sich deine innere Realität.

Ich wünsche dir eine befreiende, heilsame und freudvolle Reise in deine innere Heimat!



## Hinweise für deine Reise durch alle Kursteile

### Erlaubnis

Eine wichtige Energie in diesem Kurs ist die Erlaubnis. Du wirst die Formulierung „erlaube dir“ immer wieder antreffen. Sie durchbricht unsere oft dichten Alltagsgedanken von müssen und erfüllen. Gehe neugierig und leicht durch den Kurs, und wenn dir etwas zu viel wird, mach eine Pause. Es geht nicht darum, etwas durchzuboxen oder dich zu überfordern. Nimm dir Zeit und gehe Stück für Stück.

### Aufbau und Reihenfolge

Die Videos bauen aufeinander auf. Schau sie dir in der vorgesehenen Reihenfolge an und gebe dir genügend Raum für die Integration in deinem Alltag.

### Vertrauen und Sicherheit

Wähle besonders zu Beginn für dich sichere und einfache Situationen, um erste Erfahrungen zu sammeln und Vertrauen aufzubauen.

### Wertfreiheit

Ein wichtiger Schlüssel bei allen Übungen ist Wertfreiheit. Begegne dem, was du wahrnimmst, ohne es gleich zu bewerten oder verändern zu wollen. Es gibt kein „zu wenig“, kein „zu viel“, kein „falsch“. Alles, was sich zeigt, darf da sein und wahrgenommen werden.

### Bewegung

Du brauchst für die Übungen und inneren Erfahrungen nicht unbedingt still zu sitzen oder eine Meditationshaltung einzunehmen. Ausser natürlich, du machst das gerne und es hilft dir bei der Wahrnehmung. Du kannst die inneren Reisen dort machen, wo du gerade bist, beim Spazierengehen, am Computer, in der Küche, auf dem Spielplatz, im Tram usw. Deine Energie liebt Bewegung und Fluss genauso wie die stillen Pausen. Erlaube dir, dich zu bewegen, deine Position zu verändern und deinen Körper mit einzubeziehen, wenn sich das gut anfühlt.

Wir werden in diesem Kurs keine speziellen Körperübungen machen, obwohl wir den Körper in der Tiefe erforschen und bewohnen. Ich zeige dir in diesem Kurs, wie du ohne spezielle Übungen und To-dos und unabhängig, ob du dich gerade bewegen kannst oder nicht, mit deinem Körper in Kontakt sein kannst und dich darin wohl und sicher fühlen darfst. Wenn du zusätzlich zu diesem Fokus etwas für deinen Körper tun möchtest oder du das Bedürfnis nach mehr Bewegung oder Erdung hast, dann sind einfache und hilfreiche Übungen, den Körper abklopfen, den Körper schütteln, den Körper sanft berühren, die Fusssohlen spüren oder auch einfach eine Runde spazieren.

## Den Geist schulen

Oft fällt es Menschen schwer, bei ihrer Wahrnehmung zu bleiben, so wie sie sich gerade zeigt. Sehr schnell beginnen sie, über die Wahrnehmung nachzudenken, sie zu kategorisieren und im Inneren auf dem immer gleichen Stapel abzulegen. Oft kommt dann ein Glaubenssatz dazu wie, ich kann das nicht, das ist nichts für mich usw. Versuche in diesem Kurs immer wieder, zum Spüren und Wahrnehmen zurückzukommen, ohne dass du ein Konzept daraus machst oder etwas erreichen musst und ohne, dass dir die Wahrnehmung gleich zu etwas dienen soll.

Dein Geist braucht Schulung, bis er über längere Zeit bei einer Sache bleiben kann. Du kannst dies vergleichen mit dem Erlernen einer neuen Sportart oder mit Körperbewegung überhaupt. Alles, was dir heute einfach fällt und selbstverständlich funktioniert, hast du in der Vergangenheit einmal gelernt. Genau gleich funktioniert die Geistesschulung.

Auf diesem Weg ist es essentiell, dass du dir keinen Druck machst und auch nicht einer vorgestellten Erfahrung hinterherjagst, sondern dir Zeit gibst, dich selber noch besser kennenzulernen, deine Wahrnehmung zu schulen und in einem ehrlichen, lebendigen Kontakt mit dir zu sein.

## Integration im Alltag

Mit der Zeit wird sich vieles von dem, was wir hier mit bewusstem Fokus üben, ganz natürlich in deinen Alltag integrieren. So wie du vielleicht einmal gelernt hast, Fahrrad oder Auto zu fahren, wird auch das innere Öffnen, Weichwerden und Spüren immer selbstverständlicher. Es wird zu etwas, das fast wie von alleine geschieht. Du wirst immer feiner wahrnehmen, wann du innerlich hart wirst, und weil sich Weichheit gut anfühlt, wirst du ganz selbstverständlich wieder mehr davon zulassen. Mache nicht alles auf einmal. Wähle vielleicht für mehrere Tage die gleiche Integration und schaue, was passiert. Erst dann nimm etwas Neues dazu. Vieles wird im Verlaufe der Zeit so normal und gewohnt, dass du dich nicht mehr gross darum kümmern musst.



Video 1 und 2: Gedanken und Gefühle als Ausdruck einer tieferen inneren Bewegung.

Innere Forschungsreise als Audio und Video

Entdecke deine innere Welt zu diesem Zeitpunkt.



## Video 3: Gefühle und Gedanken entstehen in dir, aber sie sind nicht du.

Immer klarer sehen

Nimm dir in den folgenden Tagen immer wieder Zeit, um deine Innenwelt zu betrachten. Du brauchst dazu weder einen speziellen Ort noch eine spezielle Zeit, du brauchst noch nicht einmal die Augen zu schliessen, ausser du möchtest das natürlich. Betrachte deine Innenwelt inmitten deines ganz alltäglichen Lebens.

Was du brauchst, sind ein paar Minuten Zeit, in welchen du zuerst ganz zu deinem Körper zurückkommst. Erlaube dir, ganz da zu sein. Mit allem, was gerade in dir stattfindet. Den Körperempfindungen, den Gedanken, den Gefühlen, den ungelösten Fragen des Tages, alles, was zu diesem Moment gehört. Bitte bewerte dies, wenn möglich, nicht, bewerte auch nicht, falls es Momente gibt, in welchen dir dies nur schwer gelingt. Auch das gehört zum Moment und zum Lernprozess mit dazu.

Betrachte einfach, was da in dir drin los ist, und komme immer wieder in diese neutrale Betrachter\*innen Position zurück. Denn oft wird es passieren, dass du an bestimmten Gedanken oder Gefühlen hängen bleibst und sie dich in eine bestimmte innere Verfassung hineinziehen und du kaum unterscheiden kannst zwischen dir und dem, was sich da gerade in dir abspielt. Das ist in Ordnung und gehört ebenfalls zum Lernprozess dazu. Sobald du es bemerkst, bist du schon wieder in der Klarheit.

Mache dir vielleicht wieder einen Reminder, so wie du das auch im Kursteil zur Verkörperung gemacht hast. Wähle ein visuelles Symbol oder ein Geräusch, das dich an diese Momente der Selbstbeobachtung im Alltag erinnert.



## Video 4: Das Paradox innerer Muster

### Mit Gedanken spielen

Erlaube dir, in den nächsten Tagen weiterhin deine Innenwelt von Zeit zu Zeit einfach nur zu beobachten, ohne gleich etwas verändern zu wollen. Wähle dazu am Anfang am besten Momente, die nicht besonders belastend oder nervenaufreibend sind. Einfache, bekannte Alltagsmomente. Erlaube dir, zuerst immer mehr im Körper anzukommen. Gönn dir diese Minuten des ganz da seins und schaue dann zu, was in dir so alles passiert. In solchen Momenten staune ich oft über meine eigene Innenwelt. All diese Geschichten und Möglichkeiten und Denkformen.

Beginne dann, mit den verschiedenen Gedanken zu spielen und in verschiedene Richtungen zu denken. Mache das aber nicht, um eine Lösung zu finden, sondern mehr wie ein Spiel, um auszuprobieren, was passiert, wenn du bewusst in die eine oder andere Richtung denkst.

Was macht es mit dir? Welche Bilder tauchen auf? Welche Gefühle werden deutlich in dir? Was macht es mit deiner Körperenergie? Was passiert mit deiner inneren Spannung?

Frage dich dann auch, welche Gedanken und Gefühle dir besonders vertraut sind. Beschreibe dir selber, wie es sich anfühlt und was es mit dir macht.

Es kann auch sinnvoll sein, dir dies zu notieren oder eine Zeichnung zu deinen Beobachtungen anzufertigen. Mit dem Schreiben geben wir unserer Innenwelt Raum, und es ist möglich, dass dir Zusammenhänge klar werden durch diese einfache Visualisierung deiner Gedanken.



## Video 5: Den Anker tiefer setzen als im Denken

Wähle für dieses innere Forschen zunächst Situationen, die du gut kennst und in welchen du dich einigermassen wohl fühlst.

Die Ebene wechseln

Wenn uns etwas beschäftigt, versuchen wir intuitiv, es durch noch mehr Denken und noch mehr Fühlen zu lösen. Das ist menschlich, aber es führt selten zu Klarheit oder es führt zu Klarheit, aber über einen sehr intensiven, anstrengenden Weg.

Veränderung in der Tiefe beginnt nicht durch Analyse, Kontrolle oder gedankliche Anstrengung. Sie beginnt, wenn du innerlich die Ebene wechselst. Dieser Ebenenwechsel braucht kein grosses Tun. Es genügt, ein kleines bisschen weicher zu werden. Dadurch entsteht Raum, und es wird möglich, dass du dich unabhängig von deinen Gedanken und Gefühlen spüren kannst.

Erlaube dir in deinem Alltag, da, wo du gerade bist, für ein paar wenige Minuten ganz da zu sein. Bei deinem Körper zu sein. Nimm wahr, was dieser Moment in deinem Inneren so alles mit sich bringt.

Welche Gedanken und welche Gefühle sind gerade besonders stark, und was machen sie mit deinem Körper? Ist da viel Freude, Lust, Ungeduld, Ärger, Angst oder noch ganz andere Gefühle? Sagt dir dein Denken, dass du gerade überhaupt keine Zeit für so eine unnütze Übung hast? Oder denkst du darüber nach, dass du die Übung in den letzten Tagen komplett vergessen hast? Oder, oder, oder, einfach nur wahrnehmen.

Schau, was in deinem Körper passiert, und nimm wahr, wo sich in dir drin Spannung, Enge, Verschiessen zeigt, und erlaube dir dann dort, ein kleines bisschen weicher zu werden, ein kleines bisschen mehr zu öffnen.

Dein Ziel beim Weichwerden ist dabei wirklich nur, etwas weicher zu werden in deinem Körper und wirklich im Körper anwesend zu sein. Erwarte nicht eine Lösung, erwarte nicht, dass du keine Gedanken mehr hast oder dass sich deine Gefühle verändern. Erlaube dir einfach nur, etwas weicher zu werden. Das reicht.

Dazu brauchst du keine mentale Anstrengung. Weichwerden ist eine kleine innere Geste, die Raum schafft.



## Video 6: Spüre die Verbindung zu dir selbst

### Die Ebene wechseln 2

Beginne nun, in den unterschiedlichsten Situationen innerlich ein kleines bisschen mehr zu öffnen, ein kleines bisschen weicher zu werden. Wenn du möchtest, wähle auch herausfordernde Situationen. Passe es ganz deinem Rhythmus und vor allem deinem Wohlgefühl beim Ausprobieren an.

Erlaube dir in deinem Alltag, da, wo du gerade bist, für ein paar wenige Minuten ganz da zu sein. Bei deinem Körper zu sein. Nimm wahr, was dieser Moment in deinem Inneren so alles mit sich bringt. Schau, was in deinem Körper passiert, und nimm wahr, wo sich in dir drin Spannung, Enge, Verschiessen zeigt, und erlaube dir dann dort, ein kleines bisschen weicher zu werden. Dein Ziel beim Weichwerden ist dabei weiterhin nur, etwas weicher zu werden in deinem Körper und wirklich im Körper anwesend zu sein. Erwarte nicht eine Lösung, erlaube dir einfach nur, etwas weicher zu werden und zu öffnen. Ganz körperlich. Das reicht.

Erlaube dir dann auch zu bemerken, „Ich bin nicht dieser Gedanke oder dieses Gefühl. Ich bin das, was die Gedanken und Gefühle wahrnimmt.“

Lasse den Gedanken zu, dass du in diesem Raum in dir aufgehoben und geborgen bist und dass du dich dort in der Tiefe lernst zu spüren und gleichzeitig wahrnimmst, was in dir drin gerade alles passiert.



## Video 7: Dein Körper als Grundlage für tiefere, innere Erfahrungen.

Ganz da sein - Vertrauen in den Körper - den inneren Energiekörper spüren

Erinnere dich an Teil 1 von diesem Kurs. Erinnere dich an das ganz da sein. Erinnere dich vor allem an das Weichwerden und Öffnen.

Wenn es dir schwer fällt, einfach ganz da zu sein und nichts weiter zu tun, dann kannst du deinen Körper auch berühren oder sanft abklopfen oder über die Haut streichen und lasse dich ganz auf diese Körperempfindungen ein. Wie wir es im Teil 1 gemacht haben, spüre deinen Körper dabei von innen und erlaube dir dabei, etwas weicher zu werden im Inneren.



## Denken Video 8: Weichheit schafft den inneren Raum, der unser Denken braucht.

Weich werden anstatt loslassen

Gerade in herausfordernden Situationen kann es sich so anfühlen, als käme man gar nicht mehr aus dem Denken heraus. Loslassen passiert aber nicht im Kopf. Es geht nicht darum, die Gedanken loszulassen. Viele Menschen probieren genau dies. Sie probieren, im Kopf loszulassen, wissen genau, was sie nicht mehr wollen, und sind frustriert, weil es nicht funktioniert.

Lasse deine Gedanken inklusive dem Frust für ein paar Minuten genau so, wie sie sind, und erlaube dir, deine Aufmerksamkeit an einen anderen Ort in dir zu lenken. Das Loslassen und Weichwerden passiert auf einer anderen Ebene, in deinem Körper und in deinem Wahrnehmen. Wenn du merkst, dass sich dein Denken anspannt oder verhärtet, lenke die Aufmerksamkeit in dein Inneres, in deinen Körper, und nimm wahr, wo sich die Spannung zeigt. Und wenn es dir möglich ist, erlaube dir, dort ein bisschen weicher zu werden.

Beobachte, was das mit deinen Gedanken macht.

Du wirst merken, dass der innere Raum aufgeht, vielleicht so wie ein kleines Aufatmen. Die Gedanken finden darin weiterhin statt und sind unter Umständen unangenehm, aber sie bewegen sich in diesem grösseren Raum.

Lasse ganz körperlich Weichheit und Offenheit in dir zu. Du brauchst keine Gedanken loszulassen, nur in dir drin etwas weicher und offener zu werden, für dich selber. Das ist alles. Der Rest passiert von alleine.

Nimm körperlich wahr, wo deine Gedanken in dir zumachen oder spannen, und erlaube dir dann, dort etwas weicher zu werden, ohne den Anspruch zu haben, dass dies das Denken verändert. Nur ganz körperlich etwas weich werden. Im Kopfbereich, im Brustbereich, im Rücken usw. Entdecke die Energie deiner Gedanken in deinem Körper und erlaube dir, etwas weicher zu werden. Nutze deinen Körper und bleibe im Körper.



## Denken Video 9: Denken aus deiner Tiefe

### Deine Tiefe als Anker

Du bist da und da ist dein Denken. Durch das Weichwerden wird dies zu einer echten Erfahrung.

Wenn du diesen kleinen Abstand zwischen dir und deinem Denken immer wieder zulässt, einfach so, ohne etwas Bestimmtes damit erreichen zu wollen, dann spürst du immer mehr, dass du nicht mehr immer gezwungen bist, bestimmte Gedanken zu Ende zu denken oder dich nur dann in Tagträumen verlierst, wenn du das auch möchtest.

Wenn du merkst, dass du dich irgendwo verrannt hast, kannst du wieder etwas mehr Weichheit und Offenheit in deinem Körper zulassen. Dann findet das Denken wieder in dir statt, und du bist nicht mehr in deinen Gedanken gefangen. Das relativiert vieles und bringt diese Seinsqualität zurück in deinen Alltag.

Nimm körperlich wahr, wo sich deine Gedanken in deinem Körper bemerkbar machen. Im Kopfbereich, im Brustbereich, im Rücken usw. Erforsche weiter die Energie deiner Gedanken in deinem Körper. Erlaube dir, unabhängig davon, ob du gerade fröhlich bist oder ob du traurig oder aufgebracht bist, in deinem Inneren etwas weicher zu werden und etwas mehr zu öffnen. Beobachte, was passiert.

Wenn du nicht mehr im Denken sitzt, sondern im Körper, wird Denken zu etwas Natürlichem. Es darf kommen und gehen. Und du kannst wählen, ob du ihm folgst oder nicht. Das bringt Ruhe, Klarheit und innere Freiheit in deinen Alltag. Es bringt eine Seinsqualität, die nicht abhängig ist von der Menge deiner Gedanken, sondern davon, wo du deinen tiefsten Anker in dir setzt.



## Denken Video 10: Tiefe entsteht, wenn du lernst dir selber beim denken zuzuhören und in deiner Tiefe ankerst.

Glaub nicht alles was du denkst

Bei all dem, was wir machen, geht es nicht um Gedankenkontrolle und auch nicht darum, nur noch bestimmte Gedanken zu haben. Lasse das Denken vorerst einfach so sein, wie es ist. Klar, wenn du merkst, dass du bestimmte Gedanken nicht denken möchtest, dann sage dir selber, diesen Gedanken denke ich nicht fertig oder etwas Ähnliches. Lenke deinen Fokus dann aber wieder weg von den Gedanken auf etwas Tieferes in dir. Das, was du in dir entdecken kannst, reicht viel tiefer als jede Form von Kontrolle. Das Denken darf einfach da sein, so wie es ist. Mit der Zeit wird es genutzt, wenn der Alltag es erfordert, und dann wieder sein gelassen.

Wenn du merkst, dass du beginnst, deine Gedanken zu sehr festhalten, kontrollieren oder steuern zu wollen, vielleicht sogar Angst bekommst, dann ist es wichtig, den Kontakt zu deinem ganz einfachen Dasein wieder aufzunehmen. Lasse die Gedanken so, wie sie sind, und lege den Fokus auf deinen Körper. Wo wird es eng, wo spannt es? Öffne dich ein kleines bisschen. Werde etwas weicher, erinnere dich an dich, an deinen inneren Raum, und lass das Denken sein, wie es gerade ist.

Bleibe in der Tiefe verwurzelt, respektive kehre immer wieder dorthin zurück, auch wenn der denkende Geist tobt. Erlaube dir unter Umständen auch, Langeweile zu erleben. Erlaube dir, den Impuls auszuhalten, dass doch etwas passieren müsste. In dieser einfachen, unspektakulären Präsenz entfaltet sich eine ganz andere Art von Klarheit und Frieden.



## Video 11: Wenn sich dein innerer Raum öffnet, kehrt deine Lebendigkeit zurück.

Fühlen in der Verbindung mit deiner Tiefe

Viele Menschen möchten bestimmte Gefühle auf keinen Fall mehr spüren. Sie packen ihre Gefühle weg, schieben sie zur Seite und versuchen, ihnen auszuweichen. Doch alles, was weggeschoben wird, bindet Energie. Es bleibt in uns aktiv, auch wenn wir es nicht sehen wollen.

Wenn du beginnst, innerlich weicher zu werden, kann es sein, dass genau diese Gefühle wieder auftauchen. Nicht, um dich zu überwältigen, sondern um endlich zu Ende gefühlt zu werden. In diesem „Zu-Ende-Fühlen“ finden alte Geschichten aus deiner Vergangenheit ihren Platz in dir und verlieren dadurch ihre Wirkung in der Gegenwart.

Viele Menschen zögern zuerst, doch immer wieder zeigt sich, wie zutiefst erleichternd dieser Prozess sein kann. Es ist ein Aufatmen auf einer Ebene, die lange verschlossen war.

Wenn du dich ein wenig mehr öffnest und ein bisschen mehr Weichheit in deinem Innersten zulässt, wenn dieser Raum in dir aufgeht, wird es möglich, Gefühle wirklich zu fühlen. Stück für Stück in deinem Tempo.

Wir alle tragen Gefühle in uns, die wir nicht mehr fühlen wollen. Doch genau dadurch blockieren wir auch viel Gutes. Lebendigkeit, Fülle, Tiefe und vieles mehr. All das wartet darauf, wieder frei zu werden.

In diesem Kursteil lade ich dich ein, dass Gefühle, auch alte, verdrängte oder starke, wieder in dir zirkulieren dürfen, ohne dich zu überwältigen. Erlaube dir, ganz da zu sein. Nimm deinen Körper wahr, lasse dich vertrauensvoll in dich hinein sinken. Wähle irgendein Gefühl, das gerade in dir fühlbar ist. Lass zu, dass das Gefühl deutlicher auftaucht. Beobachte, wo es sich zeigt und wie es sich anfühlt. Vielleicht kannst du es benennen, vielleicht aber auch nicht. Betrachte das Gefühl als Bewegung in deinem inneren Raum. Nimm wahr, hier bin ich und da ist das Gefühl. Spüre deine Verwurzelung in deinem Körper und in deinem Inneren. Lass das Gefühl seinen Weg gehen. Bleibe innerlich weich und offen, ohne eingreifen zu wollen. Beobachte die Veränderung. Wenn es dir zu viel wird, kannst du jederzeit abbrechen. Wenn es okay ist, bleibe in der Weichheit und fühle das Gefühl zu Ende. Wenn du nur fühlst und nicht darüber nachdenkst, wird es von alleine zu einem Ende finden.

Tipp: Wir beginnen oft bei intensiven Gefühlen nachzudenken. Wir möchten die Gefühle greifbar machen und verstehen. Das führt uns aber weg von der Wahrnehmung und rein ins Denken und Analysieren. Je nach dem, was wir dort machen und wie wir uns angewöhnt haben, über Gefühle zu denken, wird es dann schnell sehr unangenehm. Wenn du dich im Nachdenken und Verstehenwollen wiederfindest, erlaube dir, diese Ebene zu verlassen und nur wahrzunehmen und zu fühlen. Zumindest für die Dauer deiner Experimente.



## Video 12: Stabilität entsteht, wenn du Gefühlen Raum gibst.

Sicherheit durch Weichheit und Öffnung

Wichtig ist, dich zu erinnern: Es gibt kein richtig oder falsch. Manchmal bist du offen, manchmal verschliesst du dich und merkst es nicht. Mal bist du mit deiner Tiefe verbunden und ein anderes Mal voll im Kopf.

All das gehört zum Menschsein. Die Kunst liegt darin, immer öfter wahrzunehmen:

„Oh, jetzt verschliesst sich etwas in mir.“

„Jetzt wird etwas hart.“

„Jetzt bin ich in alten Gefühlen gefangen.“

Du nimmst es wahr und entscheidest dich, ein winziges Stück weicher zu werden.

Es braucht kein grosses Tun, keinen Kampf, nur ein Erinnern. Das genügt.

Wenn du bemerkst, dass du dich verschlossen hast, ist das bereits Bewusstheit – und dieses Bemerkten ist die Tür. Von dort genügt ein kleines Nachgeben, ein feines inneres Weichwerden, und der Raum öffnet sich wieder ganz von alleine.

Ich lade dich ein zu einem Experiment:

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich unsicher gefühlt hast. Erlaube dir, die Gefühle zu fühlen und die Gedanken dazu wahrzunehmen. Was macht das mit deinem Körper?

1. Lasse deinen Brustraum, deinen Bauch und dein Gesicht ein kleines bisschen weicher werden und nimm wahr, was passiert.
2. Wenn du Lust hast, lasse nun ein Gefühl auftauchen, das du normalerweise meidest. Betrachte es wie einen Gast, den du einlädst.
3. Bleibe mit deinem Fokus nun nicht beim Gefühl, sondern nimm deinen inneren Raum wahr, in dem das Gefühl auftaucht.
4. Erlaube dem Gefühl, intensiver zu werden, wenn das für dich stimmt, und entspanne dich gleichzeitig in deine Weichheit und Offenheit.
5. Spüre die Stabilität, die durch deine Verwurzelung mit deiner Tiefe entsteht.



## Video 13: Es geht nicht darum, schwierige Gefühle hineinzulassen, sondern dich für dich selbst zu öffnen.

### Öffne dich dir selbst

In diesem Teil geht es nun nicht darum, das schwierige Gefühl bearbeiten, sondern den Zugang zu dir selbst öffnen, damit die Gefühle wieder sicher in dir drin stattfinden können.

1. Spüre Füße, Becken, Brustraum und Bauchraum. Verankere dich im Körper.
2. Denke an ein Gefühl, das du normalerweise meidest. Lade es ein, sich zu zeigen. Wenn ein Gefühl auftaucht, zeigt es sich zuerst im Körper. Als Enge, Druck, Hitze, Schwere. Indem du die körperliche Empfindung wahrnimmst, bleibst du in Kontakt mit dir. Du musst nichts analysieren, nichts reparieren. Du bleibst einfach da, weich und offen.
3. Erforsche das Gefühl: Wo nimmst du es wahr? Welche Form, Temperatur oder Bewegung hat es? Nur fühlen, nicht analysieren.
4. Öffne dich nicht dem Gefühl, sondern dir selbst. Werde weich. Das Gefühl darf seine Bewegung machen. Es wird stärker oder schwächer, es verändert Form, Raum, Intensität. Du musst nichts dafür tun.
5. Erfahre: Du bist da und das Gefühl ist auch da. Wenn du weich wirst und dich öffnest, spürst du: Da bin ich. Und da ist dieses Gefühl. Ihr seid nicht dasselbe. Das Gefühl verschmilzt nicht mit dir. Es überrollt dich nicht. Es findet in dir statt.
6. Nimm dein Inneres wahr, deinen inneren Raum: Hier bin ich zu Hause. Bedanke dich bei dir für deinen Mut und die Offenheit.



Hinweis Copyright

Bitte beachte, die Konzeption der Ausbildungsreihen und der Onlinekurse sowie sämtliche schriftlichen Unterlagen und Bilder bzw. Video- oder Tonaufnahmen der Ausbildung, Vertiefungen und Onlinekurse sind und bleiben im alleinigen und ausschliesslichen Eigentum von Andrea Janina Stäger. Die Vervielfältigung, Veröffentlichung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung von Andrea Janina Stäger verboten.