

*„Noch nie galten die Ruhelosen und Rastlosen
so viel wie heute“*

Friedrich Nietzsche

Anhalten

- Wie erleben Sie Geschwindigkeit und Komplexität in Ihrem Alltag? Wie beeinflussen sie Ihr Leben?
- Gibt es eine Situation, in der Sie sich als festgefahren erleben?
- Stellen Sie sich vor, Sie entscheiden sich anzuhalten. Wie nehmen Sie sich wahr im Moment wahr? Was verändert sich im Außen?

„Zwei Jahre braucht der Mensch, um das Sprechen zu lernen, ein Leben lang, um das Schweigen zu lernen.“ Ernest Hemingway

Innehalten

- Welche Erfahrung haben Sie mit intuitiven Entscheidungen?
- Stellen Sie sich eine Entscheidungssituation vor, in der Sie anhalten und den Fokus nach innen richten. Beobachten Sie den Atem, wie er den Körper verlässt. Was ist anders?
- Woran erkennen Sie Ihre innere Wahrheit?

*„Wir müssen verlernen, was wir gelernt haben“
Yoda zu seinem Schüler Luke Skywalker/ Starwars*

Loslassen

- Welche Körperwahrnehmungen und Emotionen entstehen, wenn Sie an „loslassen“ denken?
- Mit welchen Routinehandlungen reagieren Sie normaler Weise in kritischen Situationen?
- Welche Ansichten bzw. welche Einstellungen liegen Ihren Routinehandlungen zugrunde? Wie können Sie sich davon lösen?

„Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft. Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.“

Buddha

Einlassen

- Worauf orientieren Sie Ihr Denken - mehr auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder auf die Zukunft?
- Wie verändert sich Ihre Selbstwahrnehmung, wenn Sie sich voll und ganz auf eine Sache einlassen?
- Worauf möchten Sie sich noch intensiver - sozusagen aus vollem Herzen einlassen?

*„Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung
Es ist wie es ist, sagt die Liebe...“*

Erich Fried

Zulassen

- Worüber ärgern Sie sich gerade? Was läuft schief?
- Nehmen Sie die Situation intensiver aus der Beobachterperspektive wahr (Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken) - ohne etwas verändern zu wollen.
- Wie können Sie durch Zulassen mehr Gelassenheit gewinnen?

„Wer einen Weg zu sich selbst sucht, träumt von einem Zustand, in dem er sich selbst ertrüge.“ - Peter Sloterdijk

Aushalten

- Inwiefern bringt Sie das Thema mit einer Eigenschaft in Kontakt, die Sie nur schwer ertragen?
- Wie würde sich das Aushalten auf Ihr Selbst auswirken?
- In welchen Situationen halten Sie zu lange aus?