

## Die eigenen Gedanken beobachten

Der Gedanke steht am Anfang. Aus ihm entsteht ein Gefühl. Dieses führt schließlich zu einer Handlung. Welche Gedanken sind es, die unsere Gefühle erzeugen und uns schließlich zu Handlungen motivieren?

Für die Übung können Sie eine Sitzhaltung am Boden oder auf einem Stuhl einnehmen. Der Rücken ist entspannt aufgerichtet. Der Blick ruht ca. einen Meter vor Ihnen. Sie können auch die Augen schließen und dabei darauf achten, dass Sie nicht in die Körpergefühle versinken.

Bei allen Seelenübungen und Meditationen ist es günstig, eine Subjekt-Objekt-Beziehung herzustellen. Sie als Subjekt betrachten ein gegenüberliegendes Objekt. In dieser Übung sind die Gedanken das Objekt.

Beobachten Sie die Gedanken, die auftauchen und lassen Sie sie weiterziehen. Wie eine Art Fluss fließen sie vorüber. Es geht hierbei um die Wahrnehmung der Gedanken, nicht um ihre Bewertung.

Nach 5 Minuten beenden Sie die Beobachtung. Sie haben nun einen Eindruck über die Gedanken gewonnen. Im Anschluss der Übung können Sie noch einmal auf die Gedanken zurückschauen:

1. Wo kommen die Gedanken her?
2. Habe ich sie unbewusst oder unreflektiert von jemandem übernommen. z. B. aus den Medien?
3. Handelt es sich überhaupt um einen Gedanken oder handelt es sich um eine versteckte Emotion, einen unbewussten Willensimpuls oder einen unzusammenhängenden Einfall?
4. Will ich diesen Gedanken denken?

Mit einiger Übung können Sie auch zwischendurch im Alltag innehalten und nach dem Gedanken suchen, der bei Ihnen ein bestimmtes Gefühl erzeugt hat.

Die Wahrnehmung der Gedanken ermöglicht es Ihnen, sie zu erkennen, zu sortieren und unbrauchbare aufzugeben. Mit dieser Aktivität entsteht eine erste Ordnung und eigenständige Lebensführung.