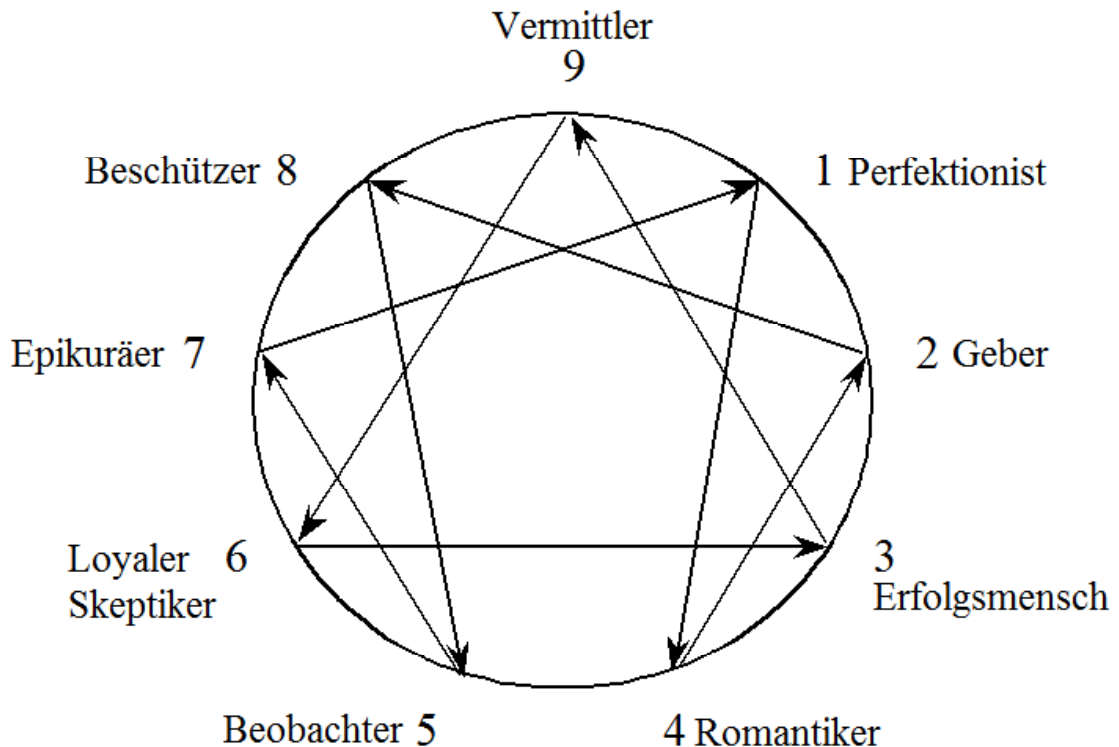


# Helen Palmer Workshops Enneagramm Studien in der mündlichen Tradition Typ und Falsche Identität

## Aufbaukurs Manual für den Kursleiter



### Sechs Wochen Kurs

Workshops in der mündlichen Tradition nach Helen Palmer  
1442A Walnut Street, Suite 75 Berkeley, CA 94709  
Phone: 1-800 ENN-TYPE Fax: (510) 540-7626  
[www.enneagram.com](http://www.enneagram.com)

**Dieses Lehrermanual ist gedacht für und darf nur benutzt werden von solchen Personen, die ausdrücklich von Helen Palmer dazu autorisiert sind.**

# TYP IDENTITÄT - SECHSTEILIGES AUFBAUPROGRAMM

## Manual für den Kursleiter

### Materialien

Die Teilnehmer bringen Schreibheft und Stift zu jedem Kurstermin und benutzen sie für Hausaufgaben.

Der Kursleiter braucht Flip Chart und Stifte.

### Kursaufbau

6 Wochen wöchentlich oder 12 Wochen 14-tägig. Zweistündige Sitzungen ohne Pause. Alle Typen im Plenum.

### Wochenthemen

1. Woche: Struktur des gewöhnlichen Bewusstseins
2. Woche: Idealisierung
3. Woche: Sekundärgewinn
4. Woche: Verankerung der gesunkenen Aufmerksamkeit
5. Woche: Stresspunkt
6. Woche: Entspannungspunkt

## **Erste Woche: Struktur des gewöhnlichen Bewusstseins**

**19:00**

**20 Minuten**

Einführung: Lass die Teilnehmer ihre Augen schließen und über die folgenden Fragen nachdenken, bevor sie sie rundum im Kreis beantworten:

Wie heißt du? Dein Typ? Woran merkst du am allermeisten, welcher Typ du bist?

**19:20**

**30 Minuten**

Erklärung des Kursleiters: Platzierung der Aufmerksamkeit, Bezug auf das Diagramm "Frosty, der Schneemann" mit den Platzierungen der Aufmerksamkeit dabei.

Führe die Teilnehmer durch die Platzierungen der Aufmerksamkeitsübung (siehe Blatt "Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung"). Erinnere sie daran, dass das Ziel ist, nach "innen und unten" zu kommen, in die Stille zu entspannen anstatt der gewohnheitsmäßigen Aufmerksamkeitsplatzierung "oben und außen" und, dass "innen und unten" den inneren Beobachter stärkt.

Erkläre die Übung folgendermaßen:

Dass unser Sein zwei Aspekte hat: die Persönlichkeit, durch die wir Information über die Welt im Allgemeinen filtern, und den inneren Beobachter, der getrennt werden kann von seiner üblichen Beschäftigung mit Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und Spürens. Wir lernen nun, wie wir die Persönlichkeit beiseite lassen, um den inneren Beobachter zu stärken, weil der Beobachter das Mittel ist, mit dem wir in höhere Bewusstseinszustände gelangen können.

Dass unsere Persönlichkeit hauptsächlich auf Information eingestellt ist, die ihre eigene Version von Realität unterstützt. Dass jede Version von Realität eine systematische Verzerrung ist, eine Täuschung, die nur ein Teilbewusstsein der objektiven 360-Grad-Realität ist.

Dass die Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und der psychischen Abwehr, welche die Anliegen der Persönlichkeit aufrecht erhalten, in der mystischen Tradition die "Schleier der Illusion" genannt wurden.

Dass Typ eine erlernte Art zu sein ist, die beiseite gelassen werden kann. Persönlichkeit ist eine Struktur: eine charakteristische Art, Informationen zu sortieren, zum Beispiel "Schmeichelei" für die Zwei, und eine emotionale Gewohnheit, traditionell eine "Leidenschaft des Herzens" genannt, zum Beispiel "Stolz" für die Zwei. Die Struktur entwickelt sich durch erlernte Verhaltensgewohnheiten, die geändert werden können.

**19:50**

**10 Minuten**

Zeit für Fragen zu den Platzierungen der Aufmerksamkeit.

**20:00**

**20 Minuten**

Schriftliche Übung: Gewohnheit des Denkens: Wie jeder Typ Information aussortiert

1. Was bedeutet \_\_\_\_\_ für dich?
2. Wie taucht \_\_\_\_\_ in deinem Leben auf?
3. Wie unterstützt dich \_\_\_\_\_ ?
4. Wie schränkt dich \_\_\_\_\_ ein?

**20:20**

**30 Minuten**

Rückkehr in den Kreis und Berichterstattung über die schriftliche Übung

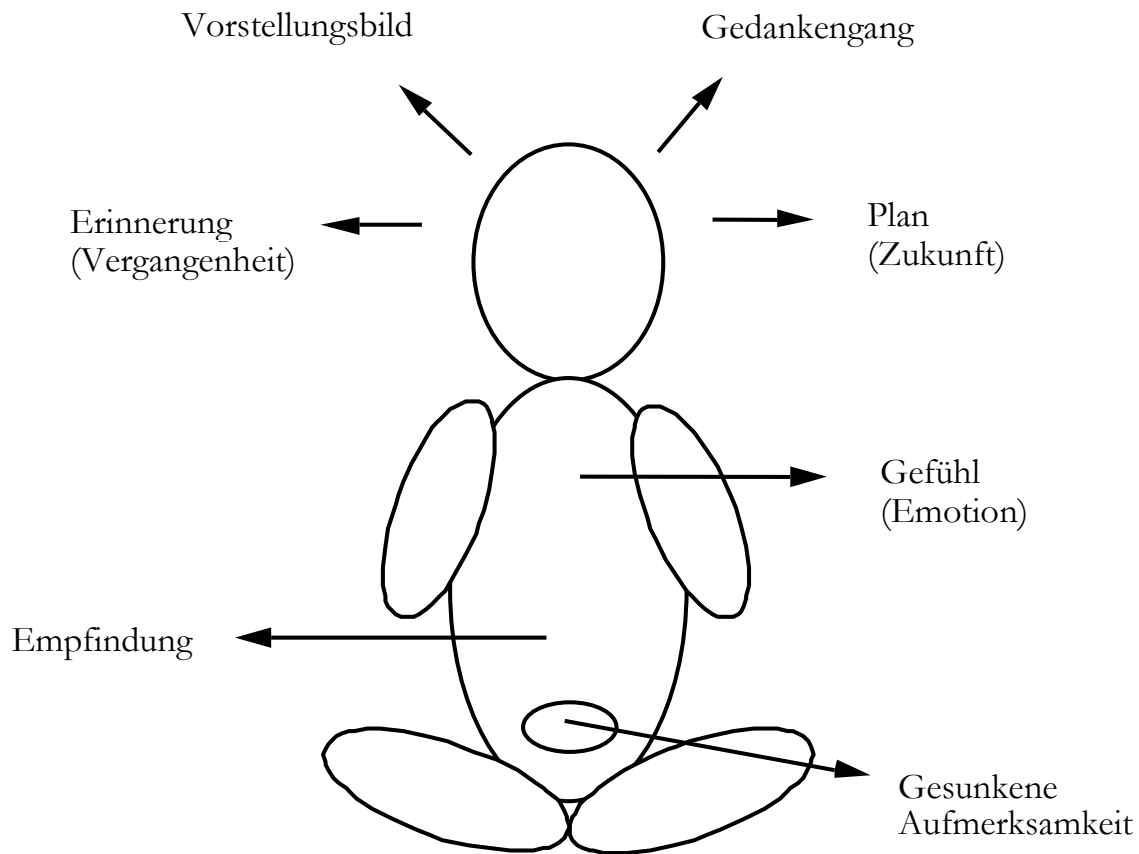
**20:50**

**10 Minuten**

Hausaufgabe, die vor dem nächsten Kursteil gemacht werden soll: Praktiziere jeden Tag die Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung. Beobachte, wann deine eigene Gewohnheit des Denkens ausgelöst wird. Benenne sie. Dann frag dich selbst: “Was, wenn das (nicht ‘die Realität’, sondern) nur eine Gewohnheit ist?”

Beobachte deine Reaktionen und schreibe sie in ein Heft. Fasse das Material vom Heft zusammen auf dem Blatt für das Hausaufgabenprotokoll. Beachte, auf wie viele verschiedene Arten die Gewohnheit deines Typs den Alltag beeinflusst.

# Die Kategorien der Typ-Wahrnehmung



Die Kategorien filtern unsere eigene Erfahrung; aber jede Kategorie kann bewusst entspannt werden. Wir können unsere eigene Erfahrung nicht bekämpfen, davor fliehen oder sie abschalten, aber wir können den Filtern der Wahrnehmung erlauben zurück zu weichen.

Die Entspannung der Kategorien kann verwirklicht werden durch Übung der Achtsamkeit, auch "Via Negativa" genannt, der Weg der Verneinung im Christentum. Verneinung bedeutet einfach, den vergänglichen Kategorien des Typs zu erlauben, sich zurück zu ziehen, indem wir die Aufmerksamkeit für sie entspannen. Beruhigen sich die Kategorien erst einmal, kann die Wahrnehmung allmählich zurück kehren zu ihrem ursprünglichen Zustand der Empfänglichkeit für Dinge, wie sie eigentlich im "Hier und Jetzt" auftreten.

## Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung

### **Die Zustände des gewöhnlichen Bewusstseins Denken, Erinnerung, Pläne, (geführte) Fantasie, Emotion und Empfindung.**

Such dir einen ruhigen Platz, wo du nicht gestört wirst, und sitze in einer Haltung, die du während der Übung beibehalten kannst. Beginne mit geschlossenen oder leicht geöffneten Augen, was immer du vorziehst.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die gegenüber liegende Wand..... Verlagere deine Aufmerksamkeit in die Mitte des Raumes..... Hol sie auf Armlänge zu dir..... Und dann in dich hinein.

Finde mit Hilfe des inneren Beobachters einen Weg, deine Aufmerksamkeit hinunter sinken zu lassen durch deine Kehle.... Brustkorb.... Solar Plexus.... und in den unteren Bauch.

Finde den Ort im unteren Bauch, wo sich Bauchatmung und Aufmerksamkeit treffen. Atme weiter und folge dem natürlichen Rhythmus eines Atems, wenn sich die Bauchdecke hebt und senkt. (Bemühe dich "unten" zu bleiben, indem du der horizontalen Bewegung des Atems gegen die Bauchdecke folgst, nicht dem vertikalen Atemweg, der dich "nach oben" zur Nase bringen würde.)

Sobald du genügend zentriert "innen und unten" bist, verlagere deine Aufmerksamkeit zu einem Gedankengang, lass den Gedankengang mehr und mehr Raum einnehmen und lass ihn deine ganze Wahrnehmung ausfüllen.

Nun verlagere deine Aufmerksamkeit zu einer Erinnerung. Achte auf deine Umgebung und andere Details der Erinnerung. Ist noch jemand anwesend? Was hattest du an?

Als nächstes verlagere die Aufmerksamkeit zu einem Plan für die Zukunft, etwas, das nächste Woche oder nächsten Monat geschehen wird. Wie zuvor, achte auf Details deines Standorts in dem Plan! Bist du allein? Wenn nicht, wer ist noch da?

Verlagere deine Aufmerksamkeit zu einer geführten Fantasie. Stell dir einen angenehmen Ort vor, den du gern besuchen würdest. Wo bist du? Bist du alleine oder mit anderen zusammen?

Nun achte auf Emotionen von dir, so lange du in diesem Eindruck verweilst. Was ist deine emotionale Verfassung, während du an diesem schönen Ort bist?

Und was spürst du in dieser Fantasie körperlich? Spüre, wie die Luft dein Gesicht berührt, wie deine Füße an diesem angenehmen Ort auf dem Boden stehen.

Du verlässt die Fantasie, indem du jetzt mit der Wahrnehmung hierher in diesen Raum zurück kehrst und die Aufmerksamkeit verlagerst zu der körperlichen Wahrnehmung des Stuhls, wo er deinen Körper stützt, und des Bodens, wo er gegen deine Füße drückt.

Geh innerlich zurück zu der Lehre, dass die Persönlichkeit unterstützt wird von den mentalen, emotionalen und körperlichen Wahrnehmungskanälen. Erinnerung dich, dass es bei der Ausbildung in Wirklichkeit um den abgetrennten Aspekt der Wahrnehmung geht, genannt der "innerer Beobachter". Das beobachtende Selbst kann den Unterschied merken (Fähigkeit der Unterscheidung) zwischen Gedanken, Erinnerungen, Plänen, Fantasien, Emotionen und körperlichen Wahrnehmungen. Der Beobachter ist, "was übrig ist", das Bewusstsein, das bleibt, wenn die Persönlichkeit beiseite gelassen wird.

## GEWOHNHEIT DES DENKENS: WIE JEDER TYP INFORMATIONEN AUSSORTIERT ARBEITSBLATT

Nimm dir etwas Zeit für die Beantwortung folgender Fragen, indem du die typische Geisteshaltung für deinen Typ benutzt. (1. Urteilen (Groll), 2. Schmeichelei, 3. Eitelkeit, 4. Melancholie, 5. Geiz, 6. Zweifel, 7. Planung, 8. Rache (Anschuldigung), 9. Selbstvergessenheit)

1. Was bedeutet \_\_\_\_\_ für dich?

2. Wie taucht \_\_\_\_\_ in deinem Leben auf?

3. Wie unterstützt dich \_\_\_\_\_ ?

4. Wie schränkt dich \_\_\_\_\_ ein?

## **Hausaufgaben Richtlinien**

1. Praktiziere die Übung der Aufmerksamkeitsplatzierungen für gewöhnliches Bewusstsein. Mach das täglich.
2. Benutze das Blatt "Hausaufgabenprotokoll", um deine Beobachtungen einzutragen, während du jede der Hausaufgabenstellungen bearbeitest. Du wirst ermutigt, zusätzlich ein detaillierteres Heft zu führen, aber das Protokoll wird dienen als prägnante Übersicht über deinen inneren Prozess.
3. Merke, wann dein Gewohnheitsmuster ausgelöst wird, und beobachte, wie dies deine Hausaufgabenübungen beeinflusst.



## **Zweite Woche: Idealisierung**

**19:00** **10 Minuten**  
Einführende Meditation: Erneute Anleitung zur Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung

**19:10** **60 Minuten**  
Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben

**20:10** **10 Minuten**  
Erklärung des Kursleiters: Idealisierung (siehe erster Abschnitt Seite 9)

**20:20** **20 Minuten**  
Übung mit wiederholtem Fragen zu Idealisierung. Hebe hervor, dass Idealisierung sowohl einer positiven als auch einer negativen Funktion dient. Der positive Gesichtspunkt der Idealisierung zeigt sich als ein psychologischer Katalysator - eine positive Qualität zum Nacheifern und Anstreben. Der negative Aspekt der Idealisierung liegt im "Selbstbetrug", indem auf ein ideales Selbstbild fokussiert wird, das uns für unser tatsächliches Verhalten blind macht.

**20:40** **10 Minuten**  
Berichte der Teilnehmer über die Übung zu Idealisierung mit wiederholtem Fragen

**20:50** **10 Minuten**  
Hausaufgabe: Setze die Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung fort, um Geläufigkeit zu entwickeln beim Verlagern der Aufmerksamkeit von "oben-und-außen" zu "innen-und-unten".  
Die zusätzliche Hausaufgabe für diesen Abschnitt ist, zu beobachten, wenn deine Idealisierung abhebt. Benenne sie. Dann frag dich: "Was, wenn das nur eine Gewohnheit ist? Eine Identifikation?" Beobachte deine Reaktionen und schreib sie auf.

## ÜBUNG ZUR IDEALISIERUNG: WIEDERHOLTES FRAGEN

Idealisierung ist mehr als nur eine einfache Vorstellung von uns selbst. Es ist ein Selbstkonzept, das eine spezielle Qualität des höheren Seins nachahmt, die in früher Kindheit verletzt oder nicht akzeptiert war. Idealisierung dient der Schutzfunktion, die Identität eines jeden Typs aufrecht zu erhalten sowie Einheit und Ziel in der Welt der Menschen und Dinge zu gewähren.

(Jede Person arbeitet mit der Frage für seinen/ihren Typ.)

- EINS: Wie bist du korrekt und gut?  
ZWEI: Wie bist du hilfreich?  
DREI: Wie bist du effizient und erfolgreich?  
VIER: Wie bist du einfühlsam und besonders?  
FÜNF: Wie bist du weise?  
SECHS: Wie bist du loyal?  
SIEBEN: Wie setzt du dich für etwas ein?  
ACHT: Wie bist du stark im Dienst der Wahrheit?  
NEUN: Wie bist du friedfertig und gesetzt?

IDEALISIERUNG	ahmt nach	HÖHERER MENTALER ASPEKT
1. Korrekt & gut sein	ahmt nach	Perfektion
2. Stolz Geben	ahmt nach	Höherer Wille
3. Fokus auf Effizienz & Erfolg	ahmt nach	Hoffnung
4. Einfühlsamkeit & Besonders Sein	ahmt nach	Ursprüngliche Verbindung zur Essenz
5. Weisheit Sein	ahmt nach	Allwissenheit
6. Loyalität & Pflichtbewusstsein	ahmt nach	Glaube
7. Sich Einsetzen für viele angenehme Optionen	ahmt nach	Heilige Arbeit
8. Eigene Macht & (subjektive) Wahrheit	ahmt nach	Objektive Wahrheit
9. Friedfertig & Gesetzt Sein	ahmt nach	Liebe

## Aufmerksamkeitsgewohnheiten

vergängliche persönliche Realität

gewöhnliches Ich-Es Bewusstsein

Gewohnheit des Denkens



Aus der Perspektive des innereren Beobachters wurzeln sowohl positive als auch negative Gedanken in derselben Aufmerksamkeitsgewohnheit.

Gewohnheit  
des Herzens



Aus der Perspektive des inneren Beobachters wurzeln sowohl positive als auch negative Gefühle in derselben Aufmerksamkeitsgewohnheit



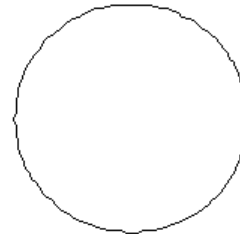
**gesunkene Aufmerksamkeit**

## Essenzen

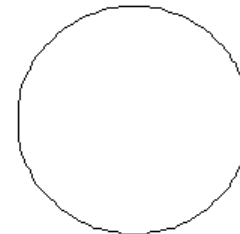
ewige Realität

nicht-duales Sein

subtiles Wahrnehmungsorgan des Denkens



subtiles Wahrnehmungsorgan  
des Herzens



Der Aspekt des Bewusstseins, der gewöhnlich "innerer Beobachter" genannt wird, entspannt von seiner Identifikation mit den Gewohnheiten des Typs. Aus der Perspektive des Typs macht uns die gesunkene Position der Aufmerksamkeit innen-und-unten verwundbar und unbewacht. Aus der Perspektive des inneren Beobachters jedoch hält und beruhigt das Annähern an das nackte Bewusstsein die Energien, welche normalerweise durch Gedanken, Gefühle und Empfindungen des gewöhnlichen Bewusstseins verbraucht werden. Nacktes Bewusstsein, auch bekannt als Wahrnehmung ohne Objekte, verursacht bedeutende Nebeneffekte, die traditionell bezeichnet wurden als Stille, Leere und Präsenz, zusammengefasst als gesammelte Wahrnehmung.

**In diesem Stadium liegt die Hauptaufgabe des gestärkten inneren Beobachters darin, den Widerstand des Typs gegen die Erfahrung von Stille, Leere und Präsenz zu durchschauen.**

## **Dritte Woche: Sekundärgewinn**

- 19:00** **10 Minuten**  
Einführende Meditation: Erneute Anleitung zur Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung
- 19:10** **60 Minuten**  
Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben
- 20:10** **5 Minuten**  
Erklärung des Kursleiters zum Sekundärgewinn
- 20:15** **25 Minuten**  
Übung: Selbstbefragung zum Sekundärgewinn:
1. Wie belohnt die Welt \_\_\_\_\_?  
(1-meinen Perfektionismus, 2-mein Geben, 3-meinen Erfolg, 4-meinen tragischen Romantizismus, 5-mein emotionales Losgelöstsein, 6-meine Über-Wachsamkeit, 7-meine Schmerzvermeidung, 8-meine Behauptung von Kontrolle, 9-meine Selbstvergessenheit)
  2. Was würde mir widerfahren, wenn ich diese Gewinne aufgeben würde?
  3. Vor was in mir selbst und in der äußeren Welt könnte \_\_\_\_\_ mich schützen?  
(1-mein Perfektionismus, 2-mein Geben, 3-mein Erfolg, 4-mein tragischer Romantizismus, 5-mein emotionales Losgelöstsein, 6-meine Über-Wachsamkeit, 7-meine Schmerzvermeidung, 8-meine Behauptung von Kontrolle, 9-meine Selbstvergessenheit)
- 20:40** **10 Minuten**  
Berichte der Teilnehmer über die Übung
- 20:50** **10 Minuten**  
Hausaufgabe



## **Vierte Woche: Verankerung der gesunkenen Aufmerksamkeit**

<b>19:00</b>		<b>10 Minuten</b>
	Einführende Meditation (Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung)	
<b>19:10</b>		<b>60 Minuten</b>
	Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zum Sekundärgewinn	
<b>20:10</b>		<b>20 Minuten</b>
	Erklärung des Kursleiters zur Annäherung an die gesunkene Wahrnehmung ohne Objekte (“Entwissen” zum losgelösten bzw. “nackten” Bewusstsein, siehe Grafik Seite 11)	
<b>20:30</b>		<b>20 Minuten</b>
	Übung zum Stresspunkt:	
	1. Welche Qualitäten kommen zum Vorschein, sobald du in deinem Stresspunkt bist?	
	2. Wie nützen dir diese Qualitäten?	
	3. Wie schränken diese Qualitäten dich ein?	
<b>20:50</b>		<b>10 Minuten</b>
	Hausaufgaben	

## ARBEITSBLATT FÜR ÜBUNG ZUM STRESSPUNKT

1. Welche Qualitäten kommen zum Vorschein, sobald du in deinem Stresspunkt bist?

2. Wie nützen dir diese Qualitäten?

3. Wie schränken diese Qualitäten dich ein?

## **Fünfte Woche: Stresspunkt**

**19:00**

Einführende Meditation (Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung)

**10 Minuten**

**19:10**

Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zum Stresspunkt

**60 Minuten**

**20:10**

Übung zum Entspannungspunkt:

1. Welche Qualitäten kommen zum Vorschein, sobald du in deinem Entspannungspunkt bist?
2. Wie nützen dir diese Qualitäten?
3. Wie schränken diese Qualitäten dich ein?

**20 Minuten**

**20:30**

Berichte über die Übung

**15 Minuten**

**20:45**

Erklärung des Kursleiters: Mache die Übung Verstärkung der Gewohnheit ("Sie mit Absicht zu machen") vor, die Teil der Hausaufgaben wird:

**15 Minuten**

Hausaufgabe: Zusätzlich zur üblichen Hausaufgabe (s. u.), mache täglich auch die Übung "Verstärkung der Gewohnheit".

### **Hausaufgaben Richtlinien**

1. Praktiziere die Übung der Aufmerksamkeitsplatzierungen für gewöhnliches Bewusstsein. Mach das täglich.
2. Benutze das Blatt "Hausaufgabenprotokoll", um deine Beobachtungen einzutragen, während du jede der Hausaufgabenstellungen bearbeitest. Du wirst ermutigt, zusätzlich ein detaillierteres Heft zu führen, aber das Protokoll wird dienen als prägnante Übersicht über deinen inneren Prozess.
3. Merke, wann dein Gewohnheitsmuster ausgelöst wird, und beobachte, wie dies deine Hausaufgabenübungen beeinflusst.





## **Sechste Woche: Entspannungspunkt**

<b>19:00</b>		<b>10 Minuten</b>
	Einführende Meditation (Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung)	
<b>19:10</b>		<b>60 Minuten</b>
	Berichte der Teilnehmer über ihre Hausaufgaben zum Entspannungspunkt	
<b>20:10</b>		<b>20 Minuten</b>
	Erklärung des Kursleiters: Fasse den Kurs zusammen. Unterstütze die Bewegung gegen den Instinkt nach innen-und-unten anstelle des Vermeidens oder Festhaltens von Schmerz oder Genuss. Dies erzeugt die Energie, die jemanden gewöhnlich zum "Entwissen" bringt.	
<b>20:30</b>		<b>15 Minuten</b>
	Rückmeldungen der Teilnehmer.	
<b>20:45</b>		<b>15 Minuten</b>
	Abschluss des Kurses	

## Hausaufgabenprotokoll (14-tägige Treffen)

Thema der Woche: \_\_\_\_\_

1	8
2	9
3	10
4	11
5	12
6	13
7	14

## Hausaufgabenprotokoll (wöchentliche Treffen)

Thema der Woche: \_\_\_\_\_

1

2

3

4

5

6

7

### **Zusatz zu den Hausaufgaben-Richtlinien in der Vierten Woche einzuführen:**

So weit hat dir die Übung der Aufmerksamkeitsplatzierung gezeigt, dass “innen-und-unten” der nützlichen Funktion dient, zwischen dem Beobachter und seinem inneren Objekt der Aufmerksamkeit einen Abstand oder eine “Trennung” einzuführen. Setze bitte die Übung des Abkoppelns der Aufmerksamkeit von den Gedanken, Gefühlen und Empfindungen des gewöhnlichen Bewusstseins fort, während du allmählich deine Wahrnehmung in Einklang bringst mit der Bauchatmung. Auf diese Weise wird der abgetrennte Aspekt der Wahrnehmung, gewöhnlich der innere Beobachter genannt, ein Vehikel für das Bewusstseinspektrum jenseits des Typs.

“Innen-und-unten” qualifiziert die Bauchatmung zum idealen kontemplativen Objekt der Aufmerksamkeit: Der Atem ist leer von den Inhalten des Typs, und die Platzierung im Bauch ist in einer körperlichen Entfernung vom Aufkommen von Gedanken und Gefühlen gelegen. Darüber hinaus hat der Atemzyklus die wunderbare Eigenschaft, stets in der Gegenwart zu sein, Augenblick für Augenblick.

Das Üben des Abkoppelns oder Trennens von den Mustern des Typs kann Momente erzeugen, in denen du “dich selbst in flagranti erwischst”. Du magst dich dabei ertappen, wie du merkst: “Schon wieder! - Sieh, wie ich in Zweifel gerate, oder in's Schmeicheln, oder Urteilen, oder bezüglich meiner Fähigkeiten dick auftrage...” Du könntest dich “in flagranti ertappen” bei der Beobachtung, dass sich gerade vertraute Denkmuster zu entfalten beginnen. Zum Beispiel berichten Vierer, wie sie das Aufwallen von Neid fühlen, und in der Lage sind, innerlich zu beobachten, wie das Objekt ihres Neids innerlich erhöht und begehrenswert wird. Ähnlich könnte vielleicht eine Sechser aufwachen mitten in einer “Zweifelattacke”.

Alle diese Beobachtungen eröffnen die Wahlmöglichkeit - eine kleine Zeitspalte, kurz bevor die aufkommende Reaktionsautomatik glaubhaft wird - eine Pause einzufügen. Du hast gesehen, dass es hilft, diese Pause zu verankern, indem du fragst: “Was, wenn diese aufkommende Reaktionsautomatik nur meine Gewohnheit ist? Eine Art auf Automatik zu schalten? Mich selbst zu täuschen?”

Die heutige Hausaufgabe beinhaltet eine zusätzliche Methode der “De-Identifizierung” vom Typ, genannt *Verstärkung der Gewohnheit*. Gewöhnlich bekannt als “Es mit Absicht tun”, ist Verstärkung einfach ein anderer Weg, innere Beobachtung zu aktivieren, indem du bewusst die Denkgewohnheit deines Typs vergrößerst, anstatt dich davon zu trennen. Die Übungen von Verstärkung und Abkoppeln sind einfach zwei sehr unterschiedliche Wege, die Trennung zwischen dem Beobachter und den Objekten seiner Identifikation zu markieren. Verstärkung wird heute Abend vorgemacht werden und soll geübt werden als Teil eurer Hausaufgabe.