

SEELISCHES ERFORSCHEN

1 In den Seelengarten gehen

Systematisch das gegenwärtige Erleben in allen Kanälen wahrnehmen:

- Körperempfindungen oder energetische Empfindungen?
- Gefühle?
- Innere Bilder?
- Klang oder Musik?
- Körperhaltung oder Bewegung?

2 Der Ruf

Was zieht meine Aufmerksamkeit an? Was ruft mich?

3 Dem Seelenfluss folgen

Der Seelenbewegung folgen, sie tiefer zulassen und uns dadurch verändern lassen:

- Raum geben = am Ufer sitzen und zuschauen
- Folgen = entlang spazieren
- Eintauchen = hineinspringen
- Perspektivenwechsel „das Erleben sein“ = der Fluss sein (vollständige Hingabe)

PRIMÄRES ERLEBEN

Annehmen, Ja sagen, Offenheit
spontanes, unmittelbares Erleben

neu, frisch, ursprünglich (wie beim
ersten Mal)
Tor zu Essenz!

SEKUNDÄRES ERLEBEN

Abwehr, nicht wollen

Verknüpfung: das, was du mit
Wahrnehmungsobjekt an
Erfahrungen verbindest

alt, bekannt

Tor in die Erfahrungen und Prägungen
der Persönlichkeit

ÜBUNG: WECHSEL ZWISCHEN PRIMÄREM UND SEKUNDÄREM ERLEBEN

• **Sekundäres Erleben**

Augenblickliches Erleben erforschen: Körper, Worte, Gefühle,...?

Erinnerung: Woher kennst du das? Personen oder Situationen auftauchen lassen

Überzeugung: Was hast du in der Situation übers Leben gelernt?

Was hättest du gebraucht?

Grundhaltung: Es fehlt etwas bzw. etwas muss anders werden!

• **Primäres Erleben**

Nochmal augenblickliches Erleben:

dabei bleiben - ausbreiten lassen - sich hineinentspannen

Was ist richtig daran, so zu fühlen? Was ist die innere Schönheit, das Potential
darin?

Grundhaltung: Es ist gut so!