

## Anleitung Präsenz & Wahrnehmung

Mache die folgenden Übungen, wann immer es dir möglich ist, während der Arbeit, in deiner Freizeit egal wo du bist und was du tust.

Auch wenn dein Training nur ein paar Sekunden dauert, sind es doch ein paar Momente, in denen du dich in die Präsenz begibst.

In der Präsenz baust du neue Speichen in dein Rad und verstärkst bestehende. Die Verbindung zu deinem Inneren, deinem Kern wird aufgenommen.

**Fühle deinen Kern, fühle dich**, auch wenn es sich anfangs vielleicht etwas ungewohnt anfühlen mag oder du den Sinn darin nicht gleich erkennen kannst. In erster Linie hilft bei der Verinnerlichung die Häufigkeit und nicht unbedingt die Dauer, in der du bewusst versuchst im Jetzt zu sein.

- 1. Verbiete es dir UNBEDINGT, wann immer möglich, auf den Boden zu blicken.**  
Halte deinen Kopf gerade, schaue in die Horizontale. Geh aufrecht! Kontrolliere deine Körperhaltung!  
Stelle dir dein Gehirn als einen dunklen Tunnel vor. Da rasen Güterzüge, beladen mit unkontrollierten Gedanken hinein. Sie stoppen im Dunkeln deines Kopfes, kippen ihren Müll und das geladene Dämonfutter ab, ohne dass du es bewusst wahrnimmst. Der Blick in die Horizontale kommt einer Ampel gleich. Kopf hoch heisst STOPP, Licht im Tunnel, gesperrt für Dämonfutter!  
Erkenne, wenn dein Tunnel für energieraubende und unbewusste Gedanken offen ist, übernehme die Kontrolle!  
**Wenn du den Blick auf den Boden vermeidest, wird es für deine unkontrollierten Gedanken einiges schwieriger, dein Bewusstsein zu besetzen!** Denn, so bleibst du im JETZT und nimmst wahr, im einzigen Augenblick, indem wahrgenommen werden kann.  
Was für Veränderungen stellst du fest? Was nimmst du wahr im JETZT, in deiner Präsenz? Was umgibt dich in diesem Moment? Was machen die Dämonen? Halte deine Erkenntnisse fest, notiere sie! Probiere aus, gib nicht auf! So banal das klingen mag, Blick nicht auf den Boden gerichtet bedeutet, die Möglichkeiten und die Vielfalt **deines** Weges zu erkennen!
- 2. Höre UNBEDINGT damit auf, durch die Gegend zu rennen. Brems dich, wann immer möglich!**  
Versuche dein Schritttempo nach Gefühl zu halbieren. Wenn du glaubst, dass es eilt, umso mehr! Blicke in die Horizontale!  
Du wirst **nicht** langsamer sein, weil du durch die Entschleunigung konzentrierter, effizienter und ausdauernder sein wirst. Versuche es!

3. Achte auf alles was du vergisst mitzunehmen oder liegen lässt, was dir misslingt, herunterfällt, was du zweimal tun musst oder sonst an Ungeschick widerfährt. Das sind Ermahnungen in die Präsenz zurückzukehren!  
Ohne Präsenz keine Konzentration! Ohne Konzentration machst du Fehler, bist ineffizient und verschwendest deine Energie und deine Ressourcen.
4. Jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus, finde deinen!  
Nach meiner Erfahrung funktioniert das am besten, wenn du beim Gehen deinen Atem, deine Schrittkadenz und deinen Herzschlag in Einklang bringst.  
Beispiel: Während 4 Schritten einatmen, dann wieder während 4 Schritten ausatmen.  
Fühle dazu deinen Herzschlag.  
Atme tief und langsam. Passe dein Schritttempo deinem Atem und deinem Herzen an, ohne dass du ausser Atem kommst. Versuche so langsam zu gehen wie es dir möglich ist.  
Wenn du spürst, dass dein ganzes Sein herunterfährt und du in eine wohlige Ruhe verfallst, dann bist du auf dem richtigen Weg! Wenn du mal wieder im Stress oder aufgeregt bist, ist das eine Übung um in die Ruhe zu kommen. Es funktioniert auch, wenn du dasselbe im Stehen tust.

Um das was uns umgibt, wie uns selbst bewusst wahrzunehmen, zu erkennen und zu fühlen, dazu benötigen wir nicht nur unsere Aufmerksamkeit, also Präsenz, sondern auch unsere Sinne. Ihre Aufgabe ist es, Signale an unser Hirn zu senden.

Sehsinn, Gehörsinn, Geruchssinn, Tastsinn und Geschmackssinn sind unsere klassischen 5 Sinne.

In der heutigen Zeit sind sie nicht mehr in erster Linie für unser Überleben verantwortlich. Es gibt keine Säbelzahn tiger mehr und giftige Kräuter im Lebensmittelladen sind selten anzutreffen.

Dadurch haben die Bedeutung und die Fähigkeiten unserer Sinne im Laufe der Jahrhunderte nachgelassen. Oft senden sie nur noch, was in unserem direkten Fokus liegt.

Es ist Zeit sie wieder zu mobilisieren, zu trainieren und die Sinne zu schärfen, damit ihre Signale, welche sie auch von ausserhalb unseres Fokus senden, uns in die Präsenz zurückholen können.

Sie sollen wieder aktiver werden und uns anschreien, in etwa so:

**Hallllloooooo Hirn, da ist was, da passiert was, wo bist du?**

5. **Trainiere die Wahrnehmung deiner Augen!** Sie vermitteln mehr als wir gewohnt sind zu empfangen.  
Richte deinen Blick auf einen bestimmten Punkt in der Ferne, so, dass du nicht auf den Boden blickst.  
Versuche zu erkennen, was nicht im Fokus deines Blickes liegt. Also links, rechts, oben und unten, ohne die Augen zu bewegen. Das kannst du im Stehen genauso wie im Gehen tun und beinahe überall. Achte jedoch darauf, dass du nicht stolperst oder dich dadurch in Gefahr begibst!  
**Versuche ganzheitlich zu sehen, also auch mit deinem inneren Auge und deinem Bauchgefühl. Fühle durch dein Sehen, die Energien die dich umgeben und sich in dir ausbreiten.**  
Nicht verzweifeln, wenn du das noch nicht so ganz verstehst und keine besonderen Resultate feststellen kannst, lasse dir Zeit!
6. **Schliesse deine Augen und lausche!** Am besten, wenn du stillstehst oder dich hinsetzt, nicht das du Gefahr läufst zu stürzen und dich zu verletzen!  
Empfange die Signale deiner Ohren!  
Welche Geräusche nimmst du wahr, welche kommen und schwinden wieder?  
Wenn es dir möglich ist, suche auch mal einen Ort auf, an dem es so still ist, dass du nur das Blut in deinen Ohren und das Schlagen deines Herzens zu hören vermagst.  
Hältst du diese Stille aus, wie lange? Wenn nicht, dann lausche in dich hinein, du bist nicht allein, da ist noch dein **Inneres Ich!**
7. **Nimm dir Zeit um zu riechen!** Bleib stehen, wenn deine Nase etwas erfasst hat und dir mitteilen will. Welche Signale sendet sie dir?  
Welche Gerüche kennst du? Welche sind dir fremd? Gehe ihnen nach und entdecke wo sie herkommen.  
Schenk deiner Nase immer wieder Zeitfenster, in denen deine Aufmerksamkeit nur ihr gilt und sie schnüffeln darf wie ein Hund es tut.
8. **Vergiss deine Haut, unser grösstes Organ nicht!**  
Auch sie hat einiges zu erzählen.  
Wie fühlt sich der Wind, der Regen, die Sonne in deinem Gesicht an?  
Deine Hände und Arme, sind sie warm oder kalt? Schaffst du es, allein durch deine Gedanken Gefühle hervorzurufen, welche dir Hühnerhaut bescheren?  
Wann läuft es dir kalt den Rücken herunter und wodurch wird das ausgelöst?  
Wie fühlt sich die Haut unter deinen Kleidern an? Angenehm, kratzt oder juckt es?

9. **Stehe still und versuche aus deinen Füßen Wurzeln in den Boden zu schlagen!**  
Stelle deine Beine circa Ellenbogenbreit auseinander. Neige dein Becken leicht nach vorne, so, dass dein Po in der Vertikalen in etwa mit deinen Fersen auf einer Linie ist. Wiege dich mit deinem Oberkörper leicht hin und her, wie ein Baum in leichtem Wind. Wenn du magst, kannst du das auch barfuss versuchen. Wenn du sicher genug stehst, schliesse deine Augen dazu.  
Verbinde dich mit dem Boden. Spürst du deine Standfestigkeit. Spürst du den Energiefluss an deinen Fusssohlen?  
Wenn nicht, so macht das nichts. Trotzdem hast du dir damit etwas Gutes getan. Du hast dich mit diesem Versuch deinem Kern gewidmet.  
Vielleicht klappt es ja beim 2. Versuch, oder beim 3. / 4. / 5. / .....

Vielleicht ist diese Art von Training neu für dich und du findest keine Resonanz darin.

Ich kann nur raten, bleibe dran, übe immer wieder. Betrachte es als eine Investition, eine Investition **in dich**.

**Welche Investition kann sinnvoller sein??**

**Denke daran, die Wahrnehmung ist die Voraussetzung, um etwas beeinflussen und ändern zu können!**

**Visualisiere deine Erkenntnisse aller Übungen, schreibe auf, zeichne und kreierte. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Fülle deine Schatzkiste, ziere deinen Spiegel oder deinen Kühlschrank damit!**

Damit baust du nicht nur an deinen Speichen, sondern platzierst dadurch auch noch Plus, also gute Gefühle in deinem Unterbewusstsein. **Diese brauchen wir unbedingt!**