



Stärkung des freien Bewusstseins: Der Tagesrückblick

Quellentext: Harald Reinhardt – <http://www.psychosyntheseinstitut.de>

„Reines Bewusstsein ist die Qualität des Gewährseins an sich, wie das Licht, das auf die Bewusstseinsinhalte fällt. Ein erwachendes Bewusstsein in diesem Sinne bedeutet nicht die Mehrung von Bewusstseinsinhalten, sondern eine Zunahme der Fähigkeit, schlicht wahrzunehmen, was ist. Ein solches ICH-Bewusstsein ist achtsam. Es ist heilend, da es nicht mehr spaltet.“ (Harald Reinhardt)

Die folgende Übung ist bei regelmäßiger Anwendung sehr dazu geeignet, das „ICH-Bewusstsein“ zu stärken.

Übungsablauf:

- 1) Günstiger **Zeitpunkt**: später Nachmittag. **Gesamtzeit**: ungefähr 10 bis 15 Minuten
- 2) Passende **Umgebung**: ruhige, reizarme Umgebung
- 3) **Körperhaltung**: aufrecht sitzend, Füße auf dem Boden, Augen geschlossen
- 4) **Vorgehensweise**: die Ereignisse des Tages rückwärts (also in umgekehrter zeitlicher Abfolge) vor dem inneren Auge ablaufen lassen. Im Jetzt beginnen und dann den Tagesablauf rückwärts erinnern (z.B. zweite Nachmittagshälfte, erste Nachmittagshälfte, Mittagszeit, zweite Vormittagshälfte, erste Vormittagshälfte, Morgen, Zeitpunkt des Erwachens).
- WICHTIG**: schaue deinen Tag als allparteiischer Beobachter an. Du bist ausreichend frei von Selbstkritik, Schuldzuweisungen, Ärger, Scham oder sonstigen emotionalen Verstrickungen. Es geht darum, dass du schlicht wahrnimmst, was an deinem Tag alles passiert ist, wie du gedacht, gefühlt und gehandelt hast. Du registrierst all diese Ereignisse und Regungen, ohne in noch einmal zu „durchleben“ (tiefer in die Gedanken und Gefühle einzutauchen). Entdecke mit Gelassenheit und Neugierde, wer du im Laufe des Tages alles bist.
- 5) Mach dir am Ende des Tagesrückblicks Notizen. Welche verschiedenen Facetten deiner Persönlichkeit (Teilpersönlichkeiten) sind im Laufe des Tages aktiv gewesen? Beispiele: *Auf der Fahrt zur Arbeit meldet sich „Der Antreiber“ in mir, vor allem, wenn ich etwas spät dran bin. Wenn ich auf die Kollegin X treffe, meldet sich „Die Schnippische“ in mir. Wenn ich abends alleine bin, kommt der „Lustlose Sofa-Muffel“ in mir hoch.* Notiere zu jeder Teilpersönlichkeit: was ist das Lebensmotto der Teilpersönlichkeit, wie bereichert sie dein Leben, wie belastet oder erschwert sie dein Leben.

Bei regelmäßiger Anwendung des Tagesrückblicks (jeden zweiten Tag) wächst die bewusste Wahrnehmung von (bisher) unbewussten Handlungsweisen. Dadurch entsteht die Möglichkeit, eigenverantwortlicher zu entscheiden und sich selber stimmiger und liebevoller zu behandeln.

Wenn Sie Fragen zu der Übung haben, schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Schwanekamp