

Wie bin ich gerade 'unterwegs' in meinem Leben?

FUSIONIERT

STOP



DA LANG

FUSIONIERTER AUFMERKSAMKEIT

Die Aufmerksamkeit ist 'verschmolzen' mit gewohntem Denken, Sprechen & Tun.

'Häufig' im: Alltag, Funktionieren, Kampf, Konflikt, Ritualen, Routinen, Stress, ...

Andere Worte: Absenz | Autopilot | Automatik-Modus | identifiziert/verhaftet mit gewohnten Mustern | Komfort-Zone | Problem-Trance | Schutz-Routinen | Standard-Erklärung / -Wahrnehmung

PRÄSENT

INNEN



SCHAUEN

BEOBACHTENDE AUFMERKSAMKEIT

GANZ DA SEIN und 'bejahend beobachten'.

'Häufig' im: dialogischen Gespräch, Gehen in der Natur, Meditation, stillen Sitzen, ...

Andere Worte: Achtsamkeit | Gegenwartigkeit | Mindfulness | Realitäts- abgleich-, Response- bzw. Sinn-Fähigkeit

RESONANT

NEUES



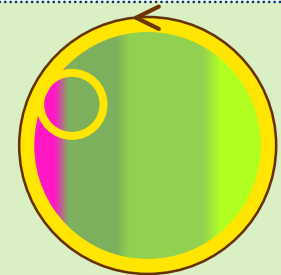
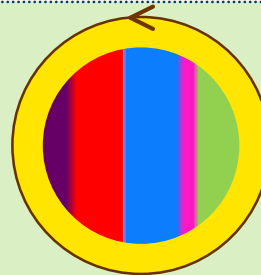
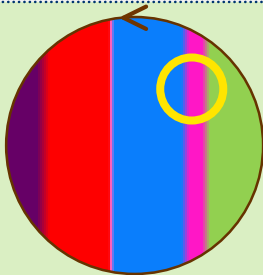
LERNEN

RESONANTE AUFMERKSAMKEIT

Bejahend im Kontakt sein und mit einer gemeinsamen Absicht/Ausrichtung miteinander Neues 'spielerisch ausprobieren':

'Häufig' im: Anfangen, echter Begegnung, Experimentieren, freien Forschen, Improvisieren, Singen, Spielen, Tanzen, ...

Andere Worte: Anfängergeist | Allen wohlwollendes Mitfühlen | Lebendigkeit | Spielfreude | in Freiheit verbunden



Wo bin **ICH** in meinem Nerven-System? ... welche 'Richtung' wähle ich?