

## Der „Innere Beobachter“

*„Ich bin Beobachter und beobachte meine Gedanken und Gefühle“*



Der „Innere Beobachter“ ist eine innere Instanz - „Beobachterhaltung“

Durch den „Inneren Beobachter“ kann ich mich selbst beobachten, meine...

- Gedanken
- Gefühle
- Stimmung
- Befindlichkeit – was in mir vorgeht
- Körperempfindungen
- Taten – alles was ich tu ( bewusst / unbewusst )
- Verhalten – wie ich mich in bestimmten Situationen verhalte
- Reaktionen ( auf Situationen, auf Menschen, auf Erinnerungen...)

So kann ich alles in mir ( Gedanken, Gefühle ...)

- erkennen
- wahrnehmen
- beobachten

...und mich **nicht** darin verlieren



## Mein „Innerer Beobachter“...

- sieht Dinge so, wie sie gerade in diesem Augenblick sind
- sieht die Dinge – ohne sie zu bewerten
- sieht die Dinge – ohne sie zu verurteilen
- sieht die Dinge – und greift nicht ein
- sieht die Dinge – und akzeptiert das, was sich gerade zeigt, was auftaucht
- ist wie ein Spiegel, der auch keine Kommentare abgibt



Mein „Innerer Beobachter“ kann den Autopiloten abschalten und mich wieder zu Bewusstsein bringen

Ich erkenne alle meine unbewusste Gedanken ( Gedankenkreisläufe ) und kann mich für bewusste, positive Gedanken entscheiden

# Beobachten

„Ich bin der innere Beobachter“

„Ich bin der, der beobachtet“

„Ich bin Beobachter und beobachte meine Gedanken und Gefühle“

Ich beobachte ...

- meine Gedanken
- meine Gefühle
- wie sich etwas anfühlt
- meine Körperempfindungen
- was in mir vorgeht
- meine Stimmungen
- meine Reaktionen auf bestimmte Situationen
- meine Handlungen - „Wie“ ich „Was“ mache



## Benennen

„Aha, das sind meine Gedanken“

„Aha, das sind meine Gefühle“

„Aha, das ist meine momentane Stimmung““““

Wenn ich meine Gedanken und Gefühle erkenne, schaffe ich Distanz, einen Raum – so dass ich von meinen Gedanken und Gefühlen nicht mitgerissen werde

= „*Disidentifikation*“

Identifiziere dich nicht mit deinen Gedanken und Gefühle – sei statt dessen ein neugieriger Beobachter und Zuhörer

Durch die „*Disidentifikation*“ erkenne ich, was gerade geschieht, und kann dann entscheiden, wie ich darauf reagieren möchte

*Nicht:*

„Ich bin wütend“

„Ich bin ängstlich“

„Ich kann das nicht“

Ich bin nichts wert“

*sondern:*

„Aha, da ist Wut“

„Ich beobachte, das Gefühl der Wut in mir“

„Aha, da ist Angst“

„Ich beobachte, das Gefühl der Angst in mir“

„Aha, das ist die Stimme, die sagt ich kann das nicht“

„Aha, das ist die Stimme, die sagt, ich bin nicht gut genug“

*...von meinen Gefühlen mitgerissen...*



**oder**

*...ICH beobachte meine Gefühle...*



## Innehalten, anhalten, aushalten

Egal was sich zeigt, was kommt, was ich fühle – ich lasse mich von nichts ablenken und bleibe in meiner „beobachtenden Mitte“

Ich...

- bleibe „stehen“
- ich höre zu
- ich fühle
- ich nehme wahr
- halte aus
- laufe nicht davon
- lasse mich nicht ablenken
- wende mich nicht ab
- gehe nicht mit
- lasse mich nicht mitreißen

Ich laufe vor schwierigen Gefühlen und Gedanken nicht davon, sondern bleibe bei ihnen

Ich lasse mich nicht äußerlich und nicht innerlich davon ablenken und nehme alles wahr, was in mir ist



## annehmen, akzeptieren

Annehmen bedeutet „JA“ zu sagen, zu dem was gerade so ist – wie es ist

Annehmen bedeutet zu fühlen, was gerade da ist

„Ja da ist eine Wut“

„Ja, da ist meine laute abwertende Stimme“

„Ja, da ist...“

Gedanken und Gefühle ...

- nicht werten
- kein „richtig“ oder „falsch“
- kein „gut“ oder „schlecht“
- nicht unterscheiden
- nicht urteilen
- nicht verurteilen
- nicht denken
- nicht logisch erklären
- keine Geschichte dazu erzählen
- nicht argumentieren
- nicht nach Lösungswege suchen
- nicht nach Verbesserungen suchen





*„Etwas, dem ihr Euch widersetzt, das bleibt bestehen.“  
„Das, was ihr anschaut, das verschwindet.“*

*Nale Donald Walch*



Ein „Nein“, ein „Nicht-Annehmen“ wie es gerade ist bedeutet = Kampf

Ein „Nein“, ein Kampf bindet dich an das Gefühl, Gedanken, Person, Situation...

## mitfühlen, umarmen

Mitgefühl ist eine natürliche Geisteshaltung die uns angeboren ist  
( sie kann dennoch abwesend sein)

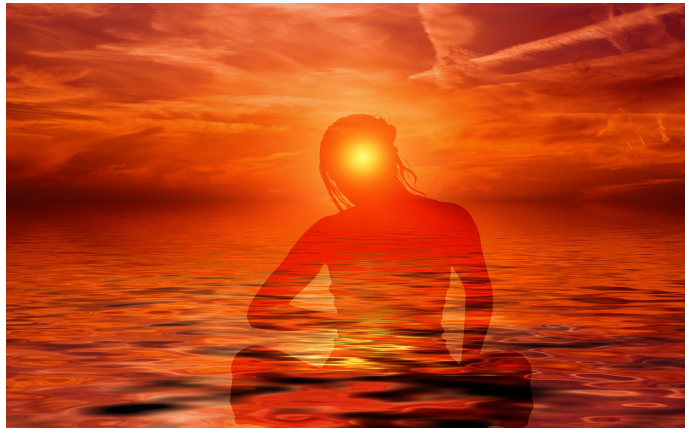
Sie kann verdrängt, vergessen oder vernachlässigt werden

Mitgefühl wieder in uns kultivieren, wachsen lassen...

Mitgefühl ist die Fähigkeit, auftauchende unangenehme Gefühle aushalten zu können und  
mich selbst mitfühlend zu umarmen und Trost zu geben

Mir erlauben, einfach nur den Schmerz zu spüren und mich selbst inmitten diesen  
Schmerzes zu trösten und zu umarmen

Mir selber Güte, Verständnis, Mitgefühl, Fürsorge und Unterstützung geben



Leiden = Schmerz *plus* Widerstand

*„Mir geht es gerade nicht gut. Doch ich bin bei mir“*

*„Ich bin es wert, dass ich nett zu mir bin. Ich gehe so freundlich und mitfühlend wie möglich mit mir um“*

## *Selbstreflexions-Fragen*

### *„Der innere Beobachter“*

*Wer ist im Körper?*

*Wer nimmt den Körper wahr?*

*Wer nimmt die Körperempfindungen wahr?*

*Wer nimmt den Atem wahr?*

*Wer fühlt?*

*Wer nimmt die Gefühle wahr?*

*Wer nimmt die Gedanken wahr?*

*Wer hört die Gedanken?*

### **ICH – der innere Beobachter**

**„Ich habe einen Körper, bin aber nicht mein Körper“**

**„Ich habe Gefühle, bin aber nicht meine Gefühle“**

**„Ich habe Gedanken, bin aber nicht meine Gedanken“**

## *Selbstreflexions-Fragen*

### *„Wahrnehmung – Beobachtung“*

*Was nehme ich bewusst wahr?*

*Wie fühlt sich mein Körper an?*

*Wie fließt der Atem?*

*Welche Emotionen / Gefühle nehme ich wahr?*

*Was höre ich?*

**Ich nehme nur wahr -  
ohne zu bewerten oder etwas verändern zu wollen**

# **Übung**

## Disidentifikation

### **„Meine Gedanken“**

Gedanken, Innere Stimmen, grübelnde Stimmen, Teilpersönlichkeiten...

Identifiziere dich nicht mit ihnen

- beobachte nur, nimm wahr...
- sei stattdessen ein neugieriger Zuhörer

Was haben sie dir zu sagen?

Schmunzel über ihre Worte, denn du hast sie auf frischer Tat ertappt und lässt das Grübeln nicht mehr unbewusst über dich ergehen

Durch die Trennung zwischen „Kritiker“ und „Zuhörer“ (Innerer Beobachter) haben die Grübeleien keine Macht mehr über dich

Du drehst den Spieß um und beeinflusst deine Gedanken mit deinem bewussten Verhalten

*„Ich bin nicht meine Gedanken“  
„Ich beobachte meine Gedanken“*

*„Meine Gedanken sagen mir, ich soll mich nicht so blöd anstellen“*

*„Aha ... meine Gedanken machen sich wieder viele Sorgen“*

*„Meine Gedanken sagen mir, es passiert bestimmt was schlimmes“*

*„Ich höre die Stimme des „inneren Kritikers“ der sagt, dass es nicht perfekt ist, was ich gerade gemacht habe“*

*„ ... „*

***„Erst wenn du deine Gedanken bewusst wahrnimmst,  
hast du die Wahl,  
sie positiv zu verändern“***

# **Übung**

Disidentifikation

**„Meine Gefühle“**

Identifiziere dich nicht mit deinen Gefühlen

Sag nicht:

*„Ich bin wütend!“*

*„Ich habe Angst!“*

sondern:

*„Ich beobachte wie sich etwas wie Wut in mir anfühlt“*

*„Ein Teil von mir Angst“*

**Beobachte deine Gefühle nur ...**

*„Ah ... da ist Traurigkeit“*

*„Oh ... ich nehme Wut wahr“*

*„Aha ... ich spüre Ärger“*

*„Oh ... da ist Schmerz, das tut weh“*

**...und erzähle keine Geschichte dazu**

*„Du bist Schuld, dass ...“*

*„Ich sollte anders sein ...“*

*„Wenn du nicht ...“*

# ***Übung***

Disidentifikation

***„Meine Reaktionen“***

Was immer du tust oder erlebst – beobachte dich...

Bemerke immer bevor du reagierst, wie du gleich reagieren wirst

Entscheide nun frei, ob du so reagieren möchtest oder nicht

Dann reagiere immer öfters so, wie du es am liebsten tun würdest

# MEDITATION

## „Identifikation mit dem Selbst“

### **1. Nimm deinen Körper wahr**

Nimm dir eine Zeit lang alle physischen Empfindungen wahr

Versuche nicht, diese Empfindungen zu verändern  
Lass sie einfach zu, und werde dich ihrer bewusst

Werde dir zum Beispiel der Berührung deines Körpers mit dem Stuhl bewusst, auf dem du gerade sitzt. Deine Füße mit dem Boden, deine Kleider mit der Haut

Nimm deine Atmung wahr

Wenn du deine Körperempfindungen eine Zeitlang erforscht hast, gehe dann zum nächsten Schritt über

### **2. Nimm deine Gefühle wahr**

Welche Gefühle erlebst du gerade jetzt?

Welche Gefühle tauchen in deinem Leben regelmäßig wieder auf?

Betrachte sie, sowohl die scheinbar positiven wie negativen Gefühle:  
Liebe und Ärger, Eifersucht und Zärtlichkeit, Trauer und Freude.

Bewerte sie nicht

Betrachte deine Gefühle mit der Haltung eines Wissenschaftler, der einen natürlichen Vorgang beobachtet, oder wie ein Journalist, der einen Tatsachenbericht über irgendein Ereignis schreibt



### **3. Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Wünsche**

Nimm dabei dasselbe unbeteiligte Verhalten von vorher ein

Betrachte deine wichtigsten Wünsche, die dein Leben motivieren und mit denen du dich so oft identifizierst

Jetzt nimm sie einfach wahr, einen neben dem anderen

### **4. Beobachte nun die Welt deiner Gedanken**

Sobald ein Gedanke auftaucht, betrachte ihn, bis der nächste Gedanke kommt, dann diesen und immer so weiter

Und wenn du denkst, es käme dir kein Gedanke, mache dir bewusst, dass auch dies ein Gedanke ist

Beobachte deinen Gedankenfluss. Während er an dir vorbeizieht:  
Erinnerungen, Meinungen, Sinniges und Unsinniges, innere Dialoge, Für - und Wider-  
Argumente, Vorstellungen und Träumereien

Mache das ein paar Minuten und verlasse dann auch diese Ebene

### **5. Der, der die Empfindungen, Gefühle, Wünsche und Gedanken beobachtet, ist nicht identisch mit dem Objekt seiner Betrachtungen.**

Wer also hat alle diese Ebenen beobachtet?

Es ist dein Selbst

Das Selbst ist nicht ein Bild oder Gedanke

Es ist jene Essenz, die diese Ebenen zwar beobachtet und sich dennoch deutlich von ihnen unterscheidet

Und das bist du

Sage innerlich: „Ich bin das Selbst, ein Zentrum reinen Bewusstseins.“

Versuche, diese Wirklichkeit während einiger Minuten wahrzunehmen

# Sprüche Weisheiten

## „Disidentifikation“



Klar sieht, wer von ferne sieht  
und nebelhaft, wer Anteil nimmt

*Laotse*

Die Praxis der Achtsamkeit erlaubt es uns,  
einen Abstand zu schaffen

*Sharon Salzberg*

Die Meister sehen die Dinge, wie sie sind,  
versuchen jedoch nicht, sie zu kontrollieren.  
Sie lassen sie ihren eigenen Weg gehen  
und wohnen im Mittelpunkt des Kreises.

*Laotse*

Wenn du merkst, dass dich etwas ärgert,  
dann atme tief durch.  
Tritt innerlich einen Schritt zurück  
und versuche, alle negativen Gefühle wie Wolken  
davon fliegen zu lassen

Jeder, der mit seinem Verstand identifiziert ist,  
statt mit seiner wahren Stärke,  
dem tieferen, im Sein verankerten Selbst,  
wird die Angst als ständigen Begleiter haben.

*Eckhart Tolle*

Das die Vögel der Sorge und des Kummers über dein Haupt fliegen,  
kannst du nicht verhindern.  
Doch du kannst verhindern, dass sie Nester in deinem Haar bauen.

*aus China*