

Momente, die geblieben sind

Ein Neujahrs-Experiment zur Wahrnehmung
Dieses Blatt ist ein Raum für Reflexion – ohne Bewertung.

Impuls, das Handy zu nehmen war einfach da

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Den Reflex bemerkt, trotzdem zum Handy gegriffen

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Irritation bemerkt, als ich das Handy nicht genutzt habe

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Einen Moment bewusst wahrgenommen – ohne ihn festzuhalten

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Überrascht gewesen, wie sich der Moment ohne Doku anfühlt

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Inneren Widerstand wahrgenommen...

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Der Moment war zu gut - ich musste ihn festhalten

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

(Jeder Kreis steht für einen beobachteten Moment. Es gibt keine richtige Anzahl. Markiere, was du wahrgenommen hast – ohne Bewertung.)

Momente, die geblieben sind

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es geht nicht um richtig oder falsch.
Nur um das, was wahrgenommen wurde.

Momente, die geblieben sind

Das Experiment

Es gibt einen Moment, in dem ein Impuls entsteht.
Heute geht es nicht darum, etwas anders zu machen.
Sondern nur darum, diesen Moment zu bemerken.

1. Wenn der Impuls auftaucht, das Handy zu nehmen,
2. halte für einen Atemzug inne.
3. Nicht länger.
4. Frage nichts.
5. Analysiere nichts.
6. Entscheide nichts.
7. Nimm nur wahr:
 - dass der Impuls da ist
 - wie schnell er kommt
 - wie selbstverständlich er sich anfühlt
8. Danach:
 - handle wie gewohnt
 - oder lass es
 - Beides ist richtig.

Die Übung endet nicht mit einer Entscheidung, sondern mit Wahrnehmung.

Wie du diesen Onepager nutzt:

- Nutze ihn über den ganzen Monat, Tage, Wochen, so lange du möchtest.
- Immer dann, wenn du den Impuls bemerkst, zum Handy zu greifen. Direkt, oder nimm dir bewusst am Morgen oder Abend ein paar Minuten.
- Markiere einen oder mehrere Kreise – nur das, was du wahrgenommen hast.
- Es geht nicht darum, weniger oder mehr Kreise zu setzen.
- Es geht darum, bewusster wahrzunehmen.
- Nichts auswerten. Nichts optimieren.
- Mehr spüren, fühlen, wahrnehmen, genießen.

Have fun ♥ wish you magnificent moments

Bewusstheit entsteht nicht durch Analyse,
sondern im Moment des Wahrnehmens.