

## **Der einfachste Zugang zu einem ruhigen, klaren Mind**

### **Einführung**

#### **Willkürliches und unwillkürliches Denken**

Es gibt **zwei Arten von Denken** – willentliches und unwillkürliches.

**Willentliches Denken** ist bewusstes Denken: Wenn wir über etwas nachdenken, uns auf die Lösung eines Problems konzentrieren, im Kopf etwas vorbereiten oder üben etc. Immer, wenn wir einem Denkprozess ein Ziel übergeordnet haben und ihn bewusst lenken, setzen wir einen willkürlichen Denkprozess in Gang.

„Gute Konzentration“ heisst, dass wir ihn „ungestört“ durch unwillkürliche Gedanken zuende führen können.

**Unwillkürliches Denken** sind all jene mentalen Aktivitäten, die wir nicht willentlich initiieren: Alle Gedanken – verbal oder bildlich – welche scheinbar von nirgendwo kommen, ziellos im Kopf herumschwirren und nirgendwo hinführen. Die unwillkürlichen Gedanken laufen meist „ohne uns“, dh. ohne unser bewusstes Zutun, also grossteils unbewusst, ab.

Und unter Stress nimmt in der Regel bei beiden „Denkformen“, dem verbalen und bildhaften Denken, die unwillkürliche Aktivität zu. „Wortdenker“ haben viele innere Dialoge; der „Quatschi im Kopf“ hat immer und zu allem irgendetwas zu sagen und redet und redet und redet... und nie zur Ruhe kommt. Menschen, welche vorwiegend in Bildern denken, deren Kopfkino läuft wild – sie haben ein wahres Kaleidoskop von „Filmen“ die ablaufen. Der Mind dreht und dreht und dreht und man macht die Erfahrung, nicht mehr „abschalten“ zu können.

#### **Die „innere Aufmerksamkeit“**

Wenn der Mind „rast“ ist er oft kaum mehr zu stoppen – man kann nicht mehr „abschalten“. Oft rast er sogar weiter in der Nacht – dann kann man nicht mehr ruhig schlafen oder träumt bis zur Erschöpfung. In der Gehirnforschung nennt man dieses Phänomen „Racing Mind Syndrom“; es ist ein Syndrom und nicht nur ein Symptom.

Mit willkürlichem Denken das unwillkürliche stoppen – das geht meist nicht. Darum glauben die meisten Menschen, dass sie nicht „nicht Denken“ können.

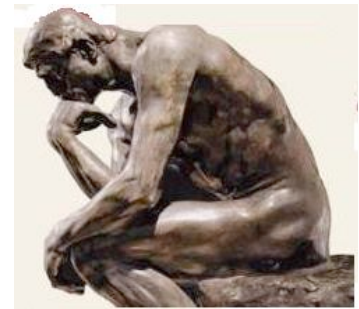
Woher kommen alle dies Gedanken? Was treibt das „Gedankenrad“ an? Es ist die „innere Aufmerksamkeit“, welche die Antriebskraft dieser unwillkürlichen Gedankenprozesse ist.

### **Übung**

Ich möchte, dass Sie praktisch erfahren, was ich mit „innere Aufmerksamkeit“ meine:

Ich nehme an, Sie sitzen in einem Raum, in dem es eine Türe und ein Fenster hat. Während Sie lesen, sind Ihre Augen auf diese Buchseiten gerichtet. Nachdem Sie die Instruktion gelesen haben: Lassen Sie bitte Ihre Augen absichtslos auf dieser Buchseite ruhen und richten Ihre innere Aufmerksamkeit auf die Türe. Sie werden

Es gibt zwei Arten von Denken – willkürliches und unwillkürliches



Unter Stress nimmt bei beiden „Denkformendie unwillkürliche Aktivität zu

Wenn der Mind rast nennt man das „racing mind syndrom“

Mit willkürlichem Denken das unwillkürliche stoppen, es braucht eine ordnende Kraft

Die Bewusstseinsenergie, treibt das Rad der Gedanken an

Hier eine Wahrnehmungsübung dazu.

bemerken, dass etwas von Ihnen zur Türe hingeht. Machen Sie das selbe mit dem Fenster: Lassen Sie die Augen auf den Buch ruhen und richten Sie die innere Aufmerksamkeit auf das Fenster.

Bitte machen Sie diese Übung jetzt.

Konnten Sie nachvollziehen, dass „etwas“ zur Tür oder zum Fenster geht? Dieses „Etwas“ ist Ihre innere Aufmerksamkeit.

**Der Zugang zum Alpha Zustand geht über die Körperintelligenz, den kinesthetisch-somatischen Sinn.**

Wo ist diese innere Aufmerksamkeit die meiste Zeit, wenn wir uns nicht explizit auf etwas konzentrieren...? In Gedanken!

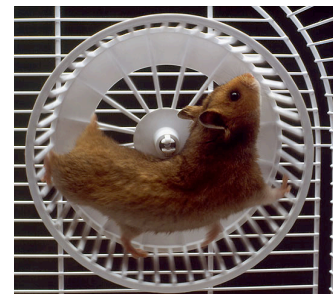
Und was passiert in Ihrem Kopf, wenn Sie „nicht bei der Sache“ - sich nicht konzentrieren können?

Genau – dann sind es eben jene Gedanken, die Sie stören... woher kommen diese „ungebetenen Gäste“ in unserem Kopf???

Es ist diese „innere Aufmerksamkeit“ - ihre Bewusstseins-Energie – welche, wenn sie nicht klar gerichtet ist, das Rad des unwillkürlichen Denkens antreibt.

### **Den Hamster aus dem Rad nehmen**

Lassen Sie mich das anhand einer Analogie mit dem Hamster im Rad illustrieren: Der Hamster ist die innere Aufmerksamkeit, das Bewusstsein. Dreht er im Rad, erzeugt dies die unwillkürlichen, kreisenden Gedanken –. Unter starkem Stress läuft der Hamster im Rad Amok und man kann nicht mehr abstellen –nicht mehr entspannen. Er verbrennt sämtliche Energie in seinem ziel- und richtungslosen Rennen und wir, die wir so „wild gedacht werden“ fühlen uns energielos und ausgepowert.



Diesen „Teufelskreis“ können Sie öffnen, indem Sie lernen, die innere Aufmerksamkeit zu führen. Damit nehmen sie den Hamster aus dem Rad. Sie setzen ihn woanders hin und solange er dort sitzt, treibt er das Rad nicht an. Das heisst, das unwillkürliche Denken entschleunigt sich oder ist ganz still.

**Die innere Aufmerksamkeit führen heisst den Hamster aus dem Rad nehmen**

Gewohnheitsmässig wird er anfangs schnell wieder ins Rad zurückspringen wollen, sobald sie ihn loslassen. Aber mit der Zeit gewöhnt er sich daran, dass er nicht immer rennen muss. Dann wird er ruhiger und kann immer leichter an einem Ort ruhig sitzen bleiben.

Diese Analogie veranschaulicht die Wirkung der Alpha-Praxis in den Mind bezüglich seiner Tendenz, immer aktiv in Gedanken sein zu wollen. Ein ruhiger Mind ist die Quelle von Energie, Kraft und innerer Ruhe.

### **Praxis**

Nun möchte ich Ihnen die einfachste Form der Praxis aufzeigen, die Sie – ohne eine tiefere Anleitung – auch gleich nutzen können. Sie werden lernen, die innere Aufmerksamkeit an einen Ort zu lenken.

**Die einfachste Praxis...**

Diese Praxis, wenn Sie sie etwas intensivieren, öffnet Ihnen die Türe

zum Alpha-Zustand.

In unserer Analogie mit dem Hamster geht es darum, für ihn einen bequemen Ruheplatz zu schaffen. So dass er dort still sitzen kann und sie in Ihren Tätigkeiten nicht stört.

... ein Ruheplatz für den Hamster

Zuerst eine kleine Vorübung:

Vorübung

Bitte richten Sie Ihre innere Aufmerksamkeit:

- Auf den linken Fuss – nehmen Sie ihn wahr...
- Dann auf die grosse Zeh des linken Fusses – nehmen Sie diese wahr...
- Dann auf das ganze linke Bein – von dort wo es aus dem Rumpf austritt bis zur grossen Zeh – nehmen Sie das ganze Bein als ein Stück wahr...

Konnten Sie wahrnehmen, dass Sie Ihre innere Aufmerksamkeit im Körper punktuell (auf die Zeh) oder flächig (auf das ganze Bein) richten können?

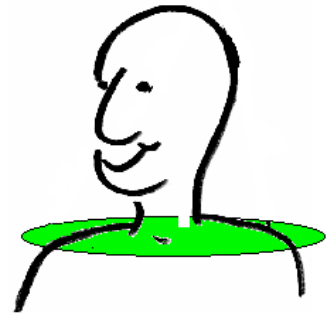
Nun nehmen Sie ihre innere Aufmerksamkeit flächig, leicht und angenehm auf die Höhe der Schultern. Nehmen Sie den Raum wahr zwischen Ihren beiden Schultern....

Übung

Beobachten Sie:

Während dem Sie die innere Aufmerksamkeit auf der Höhe der Schultern halten:

- Haben Sie viele – wenig – oder keine unwillkürlichen Gedanken; Gedanken, die „einfach kommen“?
- Wie ist Ihr Körper? - wie läuft der Atem? – wie ist der Muskeltonus? – die Temperatur?
- Wie fühlt sich der Zustand an...? Wenn Sie ein Bild als Vergleich dazu nennen müssten - womit würde Sie es vergleichen? Oder woher kennen sie ihn?



Es gibt kein „Richtig oder Falsch“ – was Sie erfahren, ist Ihre Erfahrung - und die Bilder, welche diese Erfahrungen illustrieren, sind Ihre Bilder.

Häufige Erfahrungen sind:

Erfahrungen

- Man hat wenig bis keine unwillkürlichen Gedanken
- Der Körper ist entspannt – der Atem weit und tief, die Muskeln lassen los und oft empfindet man Wärme - Hände und/oder Füsse werden angenehm warm
- Und Bilder, die oft kommen:
  - wie in einer Hängematte
  - oben auf einer Bergspitze sitzend
  - schwimmend, schwebend, wie beim Tauchen....

Das sind, wenn sie sich vertiefen, klassische Indikatoren des Alpha-Zustandes:

Vertiefte Praxis führt in den Alpha-Zustand

- Der Mind ist ruhig
- der Körper entspannt
- man ist wach, präsent im Hier und Jetzt – voll aufnahme- und aktionsfähig

**Nutzen im Alltag**

So einfach die Übung – so „unscheinbar“ die Erfahrung – sie hat eine

Einfach im Alltag nutzen

grosse Wirkung wenn Sie sie immer wieder anwenden. Der Zustand intensiviert und vertieft sich und Sie werden merken, dass Sie klarer, energievoller, entspannter und leistungsfähiger werden.

Diese einfachen Technik können Sie nutzen wann immer Sie daran denken:

- beim Arbeiten,
- beim Zuhören
- beim Gehen
- beim irgend etwas Tun, bei dem Sie nicht denken müssen...

**Beim  
Arbeiten  
Zuhören  
Gehen und  
Tun...**

Anstatt den Hamster im Rad rennen zu lassen, setzen Sie ihn sich auf die Schultern. – es bringt was...