

# Bewusstseinsstechniken

Klaus Jürgen Becker, Seefeld

## UNMITTELBARE TRANSFORMATION

KANN NUR ENTSTEHEN, WENN WIR BEREIT SIND UNSERE GEFÜHLE UNMITTELBAR ZU FÜHLEN...

- OHNE SIE ZU BESCHÖNIGEN
- OHNE SIE ZU INTELLEKTUALISIEREN
- OHNE ANDERE DAFÜR VERANTWORTLICH ZU MACHEN

## EINE REIFE BEZIEHUNG ZUM UNANGENEHMEN ENTWICKELN

Danke, dass du da bist!

Durch dich erlebe ich etwas, das ich sonst nicht erleben würde!

So helfe ich dich willkommen wie ein kostbares Geschenk!

Du machst mich und ich mache mich menschen, weil ich von dir all das lernen, was du mich zu lernen hast!

Sei willkommen!

## HEILSTROM

Bitte den Heilstrom zu fließen, z. B.: „Ich bitte um Segen für...“

Bitte und öffne dich, Segen zu empfangen: „Ich bitte um deinen Segen!“ - „Ich gebe dir die Ehre!“ - „Ich nehme deinen Segen an!“

## Loslassen - Releasing

Ich lasse los...



## Aufnehmen

Ich nehme auf...



## Das GOLF – Bewusstsein

- G. = God (Gott)
- O. = Offers (bietet an)
- L. = Love and (Liebe und)
- F. = Forgiveness (Vergebung)

Vergebung ist etwas, das durch dich geschieht!

## Schritte zur (Selbst-)Vergebung

Ich nehme wahr, was in meinem Leben ist.

Ich weiß, dass es mit mir zu tun hat, sonst wäre es nicht in meinem Leben!

Ich nehme wertfrei wahr, was an Urteilen und Glaubenssätzen in mir aufsteigt!

Ich bin bereit für den Gedanken, dass das, was ich erlebe, vollkommen sein könnte!

## Wie du ungute Emotionen verwandest



### Wie du Widerstände und Urteile auflöst

- Erkenne, dass in dir ein WU (Widerstand/Urteil) ist
- Akzeptiere, dass WU in dir da ist!
- Nimm WU weg!
- Erstelle eine Liste: „Ich bin glücklich mit...“
- Probleme sind nie die Anderen, sondern immer nur deine Gedanken und Bewertungen darüber!

### Reframing in der Praxis

- Mache dir ein Thema bewusst
- Wie fühlst du dich, wenn du an das Thema denkst?
- Welche andere, positive Bedeutung könnte das Thema haben?
- In welchem Kontext wäre das Thema etwas sehr sinnvolles, wertvolles, richtiges?
- Welche Chancen könnten daraus entstehen?
- Stelle dir vor, zu schaust 10 Jahre zurück: Wofür könnte das Ganze gut gewesen sein?

### So veränderst du deine energetische Signatur:

Nach Kurt Toppertweit

- Welche Eigenschaft brauche ich zur Lösung?
- Ich mache mir bewusst, wer ich bin!
- Ich fühle die Qualität von Entspannung!
- Ich fühle eine weitere positive Qualität!
- Ich denke an eine Situation, in der ich die benötigte Qualität bereits fühlen kann.
- Ich fühle die benötigte Qualität ohne die Situation!
- Ich lenke die benötigte Qualität auf mein Thema!

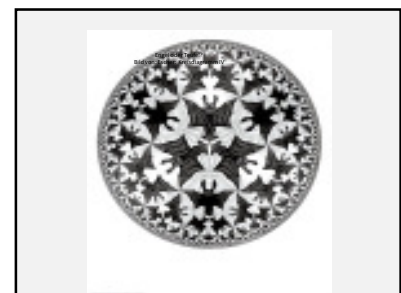
### Law Of attraction: DER KONTRAST

JEDE WENGE WIRKT AUF SICH SELBST AN  
JEDE WENGE AUF EINEN GEGENSATZ  
DAS IST DER KONTRAST



### Das Umlenken der Aufmerksamkeit

- Erlaube deiner Aufmerksamkeit bewusst da zu sein, wo gerade sie ist
- Mache damit Ho'oponopono!
- Gehe in die Stille, in den Leerlauf!
- Richte deine Aufmerksamkeit auf den **Kontrast** - die Sehnsucht dahinter!
- „Dies... kann ich nun auch so ... erleben!“



Nicht wie die Dinge „wirklich“ sind, sondern deine Bewertung entscheidet!

- Was könnte die Situation „günstigstenfalls“ für dich positives bedeuten?
- Was ist denn – ungeachtet aller Herausforderungen – gut daran?
- Wenn ein weiser, gütiger Gott sich diese Lebenssituation für mich ausgedacht hätte, warum?
- Warum könnte ich die Situation selbst kreiert haben?

### LOA - das Gesetz der Anziehung

- Ich mache mir die Situation bewußt!
- Ich finde Entsprechungen, z.B. woran mich die Situation erinnert und warum ich mir das erschaffen haben könnte!
- Ich mache mit diesem Teil Ho-op!

### Selbstwahrnehmung

- ✓ Atembeobachtung
- ✓ Bewusstes Gehen
- ✓ Emotionen: In die Mitte gehen!
- ✓ Gedanken wahrnehmen und hinterfragen
- ✓ In den Körper hineinspüren: Sind irgendwo Verspannungen?
- ✓ Woran erinnert dich das?

## Focusing

1. **Schaffe dir innerlich einen Freiraum.** Tritt zurück. Beschreibe deine Empfindungen nacheinander, bis du sagen kannst: „Abgesehen von all dem fühle ich mich gut.“
2. **Lasse den Felt Sense entstehen:** Denke an dein Thema. Wo reagiert etwas in mir, wenn ich an das Thema denke? Spüre das ganzheitliche Empfinden.
3. **Finde einen Griff:** Beschreibe den Felt Sense nun genau, wiederhole das Wort, variiere, bis Wort und Gefühl zueinander passen und der Körper sich entspannt.
4. **Pendele:** Vergleiche deine gefundenen Worte mit dem Felt Sense und beobachte, wie sich der Felt sense verändert.
5. **Interviewe:** Stelle dem Felt Sense Fragen, z. B.: *Was benötigst du (der Felt Sense), damit ich mich wohl fühle? Wie würde es sich anfühlen, wenn alles in Ordnung wäre?*
6. **Nimm das Erlebte an und schütze es**

## Emotionales Zwiebelschälen

- Halte inne
- Sei bereit, das Gefühl bewusst zu fühlen!
- Nimm jede Bewertung weg, heiße es willkommen!
- Dehne dich in dem Gefühl aus!
- Gehe in die Mitte des Gefühls!
- Spüre, was unter dem Gefühl drunter liegt!

## Einfühlsames zuhören NACH CAROL + PETER FREUDENBERG

- Stelle eigene Meinungen und Urteile zurück!
- Lausche mit offenem, mitfühlenden Herzen.
- Nimm die Gefühle, Werte und Bedürfnisse des Sprechenden wahr und teile sie ihm nach dem Gespräch mit!
- Nimm wahr, was im anderen lebendig ist!
- Nimm auch deine eigenen Reaktionen und Abwehrmechanismen wahr. Mache mit allen evtl. Widerständen, Gedanken, Emotionen, die auftauchen Ho'oponopono!

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

- Beobachtung: Keine Wertung!
- Gefühl: Nur eigenverantwortliche Gefühle!
- Bedürfnis: Keine Strategien!
- Bitte: Keine Befehle!

## TAUCHE IMMER WIEDER EIN IN DEN URGRUND DES SEINS

*Der Urgrund des Seins ist größer, mächtiger und umfassender als jedes mentale Konstrukt.*

*Du kannst dich diesem Urgrund bedingungslos anvertrauen.*

*Dieser Urgrund ist intelligent.*

## FÜNF REGELN NACH ANDREW COHAN

- ✘ Sitze still
- ✘ Sei entspannt
- ✘ Sei aufmerksam
- ✘ Lass alles sein, wie es ist
- ✘ Habe keine Beziehung zu Gedanken

## Wasserübertragung und n Homöopathie

1. **Thema:** Spüre, welches Thema gerade aktiv ist und schreibe dieses auf einen Zettel.
2. **Nimm intuitiv wahr oder teste,** ob es dir mit dem Thema „extrem schlecht“ (II-Sinus), „sehr schlecht“ (I-Sinus), „schlecht (Sinus) oder „mäßig ok“ (Ypsilon) geht und male das Zeichen über die Wortfolge.
3. **Wasserübertragung:** Halte den Zettel in der linken Hand, ein Glas Wasser in der rechten Hand, anschauen, bis Information im Wasser ist. Wasser trinken, Veränderung spüren.
4. **Mache Ho'oponopono** mit dem neuen Bewusstsein!

## Mentales Umerleben

1. Ich erlebe, wie die Situation war.
2. Habe ich eine BEWERTUNG über die Situation, löse ich sie mit THE WORK nach Byron Katie auf. War ich es, der falsch gehandelt hat, löse ich es mit dem kreativen Selbstgespräch nach Kay Pollak auf.
3. Ich erfinde die Situation neu und handele aufgrund der neuen Situation (wie im Film „Lola rennt“). Dabei stets realistische Phantasien wählen.
  - Mit evtl. Blockaden mache ich in jeder Phase Ho'oponopono.

## The Work nach Byron Katie

1. Ist das wahr? - Gefühle, Urteile, Gedanken erlauben!
2. Kann ich wirklich wissen, daß das wahr ist? – Ins Herz gehen!
3. Wer bin ich, wenn ich an meinem Urteil bzw. Glaubenssatz festhalte?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?
  - Umkehrung

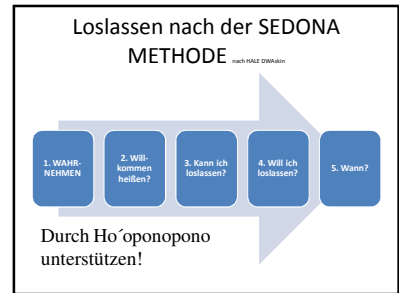
The Work (Beispiel):  
Mein Nachbar sollte nicht so laut sein!

1. Na klar, mein Nachbar sollte nicht laut sein.
2. Nein, eigentlich kann ich nicht wissen, ob mein Nachbar laut sein sollte.
3. Wenn ich an dem Glauben festhalte, mein Nachbar sollte nicht laut sein und er ist laut, dann spüre ich in mir Unfrieden.
4. Ohne den Gedanken, mein Nachbar sollte nicht laut sein, würde mich mein Nachbar nicht stören.

➤ Umkehrung: Mein (negatives) Denken über meinen Nachbarn sollte nicht laut sein!

Schatten in Licht verwandeln

- Ich beschreibe das Unerwünschte? **Was** war los?
- **Welches** Gefühl erzeugt das Unerwünschte?
- **Wellwishing:** **Andere** erleben das Problem auch! Wenn ich es schon erleben muss, mögen andere frei davon sein!
- Ich **akzeptiere** vollkommen, dass das Unerwünschte das ist!
- Ich nehme mein **Urteil** weg!
- Ich erlebe, dass das Unerwünschte **geht!**
- Ich erfülle den frei gewordenen Raum mit etwas **Neuem!**

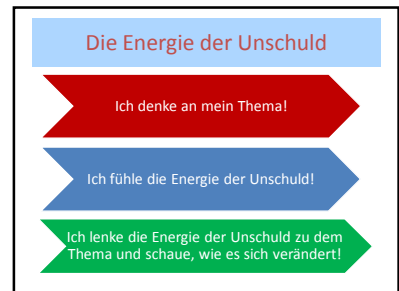


**Vorbilder importieren**

<b>Welches Vorbild hätte kein Problem mit meinem Problem?</b>	<b>Welche Ressource verkörpert dieses Vorbild?</b>	<b>Ich fühle diese Qualität in mir.</b>
---	--	---

**Innere Bewegung**

Wie müsste ein <b>anderer</b> Mensch sein, der das Gleiche erlebt wie ich, nur <b>ständig und schlimmer!</b> Welche innere Bewegung, Mimik, Gestik, Überzeugung, Körpergefühl führt dahin? Übertreiben! ☹	Wie müsste ein anderer Mensch sein, der in dem Bereich nur Gutes erlebt und das Problem überhaupt nicht hat? Welche innere Bewegung führt dahin? Nachahmen! 😊	Ich <b>gleite bewusst</b> zwischen beiden Extremen hin und her. Ich mache Hoop mit beiden Extremen und mit mir selbst und verankere mich in der Mitte! ↔
---	---	--



**SIMRAN**

**KONZENTRIERE DICH AUF EIN HEILIGES WORT GOTTES, DAS DIR VERTRAUT IST.**

**Das Tor des Himmels öffnen**

<b>A) Atmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atem beobachten</li> <li>• In Lunge atmen rechts/links/beide</li> <li>• Nach unten/oben/gleichzeitig atmen</li> <li>• Nach vorne/hinten, nach rechts/links atmen</li> <li>• In alle sechs Richtungen gleichzeitig atmen</li> </ul>	<b>B) Denken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit rechter/linker/ beiden Gehirnhälfte(n)</li> <li>• Mit Bauch/ drittem Auge / Raum über dem Kopf/ Herzen</li> <li>• Mit allen Denkräumen gleichzeitig</li> <li>• Als Universum</li> <li>• Ein Thema nehmen</li> </ul>
---	---