

## Erweiterte Wahrnehmung – 30 wertvolle Übungen

- (1) Sich an einen Zustand erweiterter Wahrnehmung erinnern.
- (2) Welche Glaubenssätze habe ich über erweiterte Wahrnehmung (Simonton)?
- (3) Welche Blockaden habe ich über erweiterte Wahrnehmung (Releasing/Sedona)?
- (4) Pendel, Einhandrute
- (5) Kinesiologie, Körperpendel, den Körper mit „du“ anreden.
- (6) Somatische Marker/Focusing: Die Entscheidung als Behauptung aufstellen, hinfühlen.
- (7) Zettel fühlen: Aufs Herz legen oder draufstellen.
- (8) Zwischenräume fühlen, z. B. Systemaufstellung oder Tischaufstellung.
- (9) Mental vorausleben, wie erweiterte Wahrnehmung diesmal funktioniert.
- (10) Einen Archetyp befragen: Älteres/höheres Selbst, Meister, Ganeesha (Pop Up Altar)
- (11) Wie würde ein Meister entscheiden? – Den Meister nach den drei höchsten Werten aussuchen.
- (12) Nehmen wir einmal an, etwas in mir kennt die Antwort/Ursache/Entscheidung..., wie wäre sie?
- (13) Wenn ich die richtige Entscheidung getroffen hätte, wie würde sie sich anfühlen?
- (14) Wegweiser: Sehen mit Beschriftung, umdrehen, bis zehn zählen, wieder umdrehen.
- (15) Waage: Entscheidungen hereinlegen, umdrehen, bis zehn zählen, wieder umdrehen.
- (16) Intuitionsampel: Farben fühlen (justieren), an Alternative denken, welche Farbe(n) fühle ich?
- (17) Wenn die Alternative eine Hose/Schuhe darstellen würde – passt/passen sie?
- (18) Wenn die Alternative einen Golfball/Marathonläufer darstellen würde, kommt er ins Ziel?
- (19) Wenn die Alternative ein Konzert wäre – wie klingt es? Gibt es Misstöne?
- (20) Wenn die Alternative ein Bild/Klang/Tastbar/Riechbar/Schmeckbar wäre, wie wäre sie?
- (21) Weggabelung: Wege gehen
- (22) Geistiges ausprobieren.
- (23) Tarotkarte ziehen: Nicht als Divination, sondern als Thema. Sich in die Landschaft begeben.
- (24) Mutuality: Sich in den anderen verwandeln oder einen Tiergeist (s. Liste)
- (25) Die Energie einer Entscheidung in den inneren Raum einbeziehen.
- (26) Die Aufmerksamkeit auf eine noch unbekannte Lösung gerichtet halten (Tepperwein).
- (27) Verändernd hinschauen (Tepperwein).
- (28) Sich mit der (den drei) momentan wichtigsten Qualität(en) aufladen und dann entscheiden.
- (29) Mit dem dritten Auge fühlen, Antwort aus der Stille.
- (30) Gebet um Klarheit: Om gam Ganapataya namaha, Om Ah Ra Pa Tsa Na Dhi, Om Tare Tuttare Ture Soha, Einsicht, Stimmigkeit, Erkennen!, Korrigieren!, Integrieren!, Vater unser (dein Wille geschehe), Simran.