



## Perspektivwechsel

### Vom Verstricktsein zur Beobachterperspektive

Sie erkennen: „Ich bin nicht meine Gedanken.“ Statt mit jedem Gedanken oder Gefühl zu verschmelzen, lernen Sie, sie wie Wolken am Himmel vorbeiziehen zu lassen. Das schafft inneren Abstand und Wahlfreiheit.

**Was ist jetzt wirklich da? Was spüre ich in meinem Körper?**

**Wie kann ich in eine neue Haltung wechseln?**

**Präsenzorientierung**

**Körpergewahrsein**

**Veränderte Selbstwahrnehmung**



#### Vom Machen zum Sein

#### Vom Grübeln zum Spüren

#### Von einer eingefahrenen Haltung zu einer neuen kommen

Nicht alles muss sofort bewertet, gelöst oder verändert werden. Sie lernen, Momente einfach bewusst wahrzunehmen, ohne ständig in Handlungs- und Problem-bewältigungsautomatismen zu verfallen.

Der Fokus verschiebt sich vom zielorientierten "Funktionieren" hin zu einem präsenten, wertfreien Erleben des Augenblicks (Seins-Modus).

Durch Präsenz wird der automatische "Autopilot" unterbrochen. Dies schafft einen Raum zwischen Reiz und Reaktion, in dem Sie bewusst entscheiden können, wie Sie handeln möchten.

Die Aufmerksamkeit wird bewusst auf körperliche Empfindungen gelenkt (z.B. durch Bodyscan, Meditation, Yoga), um den Körper als Anker im Hier und Jetzt zu nutzen.

Sie halten im Alltag mehr inne, atmen tiefer, werden in Ihren Bewegung langsamer und nehmen Ihren Körper mehr wahr.

Der Körper wird vom "Ort des Symptoms" zum "Ort der Kraft".

#### Von der Bewertung zur Akzeptanz

Statt Erfahrungen pausenlos als „gut“ oder „schlecht“ einzustufen, kultivieren Sie eine offene, annehmende Haltung. Akzeptanz meint hier nicht passives Ertragen, sondern das klare Anerkennen dessen, was gerade tatsächlich da ist – was paradoxerweise oft die Basis für Veränderung schafft.

#### Von der Stressreaktivität zur bewussten Antwort

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. Durch Achtsamkeit erkennen Sie automatische Stressmuster (Kampf, Flucht, Lähmung) früher und gewinnen die Möglichkeit, besonnen zu handeln, anstatt impulsiv zu reagieren.

#### Von der Illusion der Kontrolle zum Loslassen

Das ständige Festhaltenwollen an Angenehem und das Wegdrücken von Unangenehem ist eine Hauptquelle von Stress. Sie üben, Dinge auch einmal sein zu lassen und darauf zu vertrauen, dass Sie mit Unperfektem umgehen können.

#### Von der Selbstkritik zum Selbstmitgefühl

Der innere Kritiker wird abgelöst durch eine freundliche, unterstützende Haltung Ihnen selbst gegenüber – besonders in schwierigen Momenten. Sie behandeln sich so, wie Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund behandeln würden.

#### Von der Fixierung auf ein Ziel hin zur Offenheit für den Prozess

Nicht mehr nur das erreichte Ergebnis zählt, sondern die Qualität der gegenwärtigen Erfahrung – das Gewahrsein des Weges selbst wird zur Quelle von Gelassenheit und neuer Erkenntnis.