

# KB KÖRPER BEWUSSTSEIN

... auf den Punkt



## *Ent-Etikettieren*

*...werde MeisterIn deines Lebens!*

<b>Seite</b>	<b>Inhalt</b>
3.....	Normales Trance-Bewusstsein
4.....	Trancen und der innere Raum
5.....	1. + 2. Übung zum Ent-Etikettieren
6/7.....	Gefühle und Emotionen
8.....	Transformation ist die Umwandlung...
9.....	3. - 5. Übung zum Ent-Etikettieren
10.....	Grenze
	6. Übung zum Ent-Etikettieren
11.....	Jede Gefühls-Emotion kommt aus uns selbst!
12.....	7. Übung zum Ent-Etikettieren
13-15.....	Der Verlust der Identifikation
16-19.....	8. - 11. Übung zum Ent-Etikettieren
20.....	Schlusswort

12. Ausgabe, 01/20

© Copyright und für den Inhalt des  
Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
EUKIKOWA-Trainer  
Körperbewusstseins-Trainer

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Dreikreuzweg 2/21, 8280 Fürstenfeld  
Tel: 0676 90 62 900  
office@koerperbewusstsein.at  
www.eukikowa.at  
www.koerperbewusstsein.at

## Ent-Etikettierung und Bewertung

**Normales Trance-Bewusstsein:**  
**Das, was ich fühle, bin ich!**



Jedes Problem löst Gedanken und Gefühle in uns aus. Oftmals sind diese so stark, dass sie uns überschwemmen. Wir sind eins mit ihnen, indem wir glauben, das zu sein, was wir gerade fühlen und denken. *Wir sind also identifiziert oder in Trance.*

Im Zustand des identifizierten Seins wird unsere Wahrnehmung verzerrt. *Wahrnehmungs- und Empfindungs-Verzerrungen sind Trance-Phänomene.*

### **Verlust des authentischen Ist-Zustandes**

Im Trance-Zustand bleibt uns die Wahrnehmung dessen, was tatsächlich ist, verborgen. Wir verlieren unseren authentischen Ist-Zustand.

Weiters verlieren wir den Kontakt zu unserem Körper, dadurch verringert sich der Energiefluss. Wir fühlen uns getrennt, verlassen, schwach, etc.

Beim Ent-Etikettieren von Emotionen gehen wir einen weiteren Schritt in Richtung des neutralen Beobachters in uns. Wir werden uns der emotionalen, mentalen und körperlichen Mechanismen bewusst.

### **Freiheit**

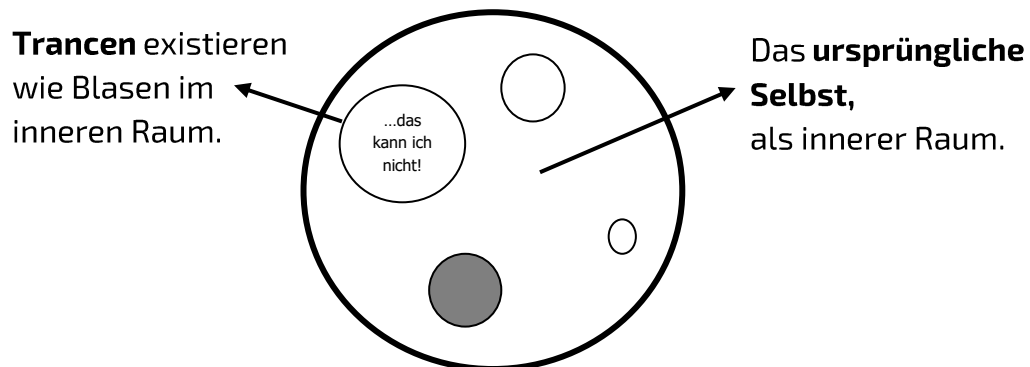
Durch diese Bewusstwerdung verspüren die meisten Menschen eine neue Art von Freiheit. In dieser Freiheit kann sich der innere Raum ausbreiten.

### **Wahl haben**

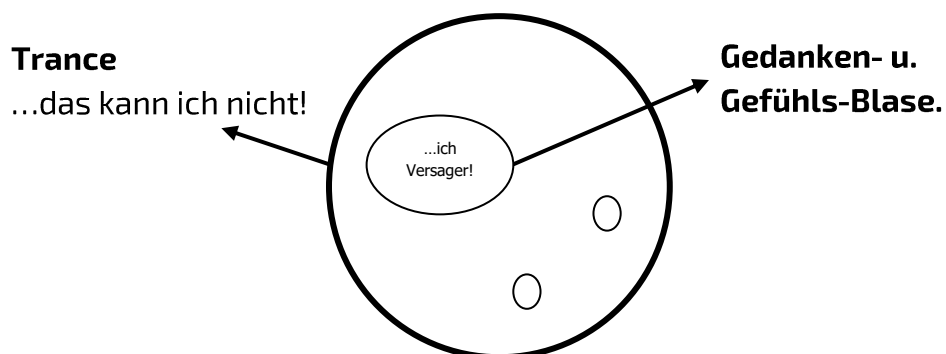
Man erkennt, dass man immer eine Wahlmöglichkeit hat. Man kann wählen, wie man agieren möchte und ist nicht mehr gefangen in eingefahrenen Reaktionsmustern.

## Trancen und der innere Raum

Wir können unser Inneres als Raum darstellen, indem Trancen wie Blasen existieren, die aufsteigen und absteigen, die kommen und gehen.



Jede Trance ist selbst eine eigene Welt, eine eigene Blase. In dieser tauchen Gedanken- und Gefühlsblasen auf, die wieder eigene Welten sind. Dem Leben dieser Gedanken- und Gefühlsblasen wollen wir uns widmen.



## Grundsatz: Alles ist Energie

Diesem Grundsatz im Körperbewusstseinstaining kommen wir immer näher auf die Spur.

### 1. Übung – die geteilte Aufmerksamkeit

- Schließe deine Augen, wende dich nach innen, beobachte deinen inneren Raum.
- Öffne deine Augen und beobachte den äußeren Raum.
- Schließe deine Augen und beobachte deinen inneren Raum. Dann öffne deine Augen ein wenig und versuche sowohl den inneren als auch den äußeren Raum zu betrachten.

Wenn du den Kontakt zu deinem inneren Raum verlierst, dann schließe deine Augen und versuche ihn wieder zu finden.  
(Übe, bis es dir gelingt, deine Aufmerksamkeit auf beide Räume zu richten.)

### 2. Übung – Was ich beobachten kann, bin ich nicht!

- Begib dich in eine Situation, in der dir kalt ist.
- Fühle die Kälte und lass dieses Gefühl sich ganz in dir ausbreiten
- Ist dir kalt? Oder: Bist du die Kälte?
- Sag zu dir selbst: **Was ich beobachten kann, bin ich nicht!**

Durch die **Haltung des neutralen Beobachters** haben wir erfahren, dass wir das, was wir beobachten können, nicht sind.

Nun fügen wir unseren Erkenntnissen eine weitere hinzu:

**Grundsatz: Eine Gefühls-Emotion ist eine Energiebewegung nach außen.**

## Gefühle und Emotionen

**Gefühle** sind Reaktionen, die an unterschiedlichen Stellen im Körper auftauchen.

Die **Emotion** ist die Kraft, mit der sich das Gefühl ausdrückt.

Motion kommt aus dem Lateinischen. (*motus* – Bewegung, *e* – kommt von der lateinischen Vorsilbe *ex*, die eine Richtung hinaus beschreibt.) Der Begriff Emotion beschreibt also eine Bewegung nach Außen.

**Normalerweise versehen wir jede in uns auftretende Gefühls-Emotion mit einer Etikette.**

Solche Etiketten können sein:

**Ärger, Wut, Treue, Freude, etc.**



Und gleichzeitig mit der Etikette, versehen wir die nun etikettierte Gefühls-Emotion **mit einem Wert.**



Wir ordnen die etikettierte Emotion nach zwei grundlegenden Kriterien, in unser persönliches Wertsystem ein.

ENTWEDER: Die Emotion ist erwünscht → positiv, angenehm, JA

ODER: Sie ist nicht erwünscht → negativ, unangenehm, NEIN

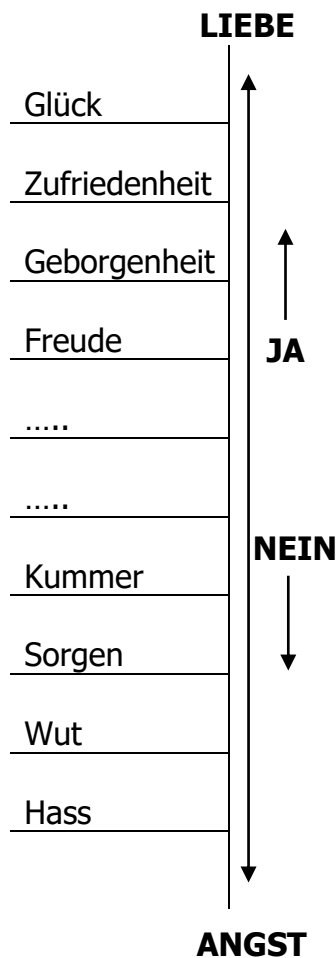
Diese Bewertung erfolgt nicht nur auf individueller Ebene. Es gibt auch gruppenabhängiges Verhalten, das uns mit dem Massenbewusstsein verbindet und uns die „Sicherheit“ gibt zu einer Gruppe dazuzugehören. (zB.: Wir Menschen sind traurig, wenn jemand stirbt.)

Unsere persönliche Metapher:

Wir gehen davon aus, dass der Mensch in einem Moment grundsätzlich nur ein Gefühl zur Verfügung hat. Durch die persönliche Meinung (Gedanken) über eine Lebenssituation, steuert er die Intensität der erlebten Gefühls-Emotion. Er bringt sie zum Ausdruck, ähnlich wie beim elektrischen Strom und einem Lichtschalter, der die Stromzufuhr regelt.



**Gefühlstabelle z.B.:**



Diese Tabelle zeigt nur einige Beispiele möglicher Gefühls-Reaktionen. Natürlich gibt es weit mehr, die sich in unterschiedlichen Nuancen dazwischen zeigen.

Durch die individuelle Bewertung einer Lebenssituation - JA oder NEIN- steuern wir die Intensität der Emotion.

z.B.:  
Betrachte ich morgens das Wetter, egal wie es ist, mit einem innerlichen **JA**, verwandle ich meinen Gefühlszustand in einen angenehmen, erhöhten Schwingungszustand (= wohlfühlen).

Betrachte ich morgens das Wetter, egal wie es ist, mit einem innerlichen **NEIN**, verwandle ich meinen Gefühlszustand in einen unangenehmen, niedrigen Schwingungszustand (= UN-wohlfühlen).

**LIEBE → JA → AUSDEHNEN → ENTSPANNUNG → HOHER SCHWINGUNGSZUSTAND**

**ANGST → NEIN → ZUSAMMENZIEHEN → VERSPANNUNG → NIEDRIGER SCHWINGUNGSZUSTAND**

## **Transformation ist die Umwandlung einer Sache in eine andere.**

Viele Therapieformen arbeiten mit erwünschten und unerwünschten Emotionen, und vermitteln Techniken, um unerwünschten Emotionen in erwünschte zu transformieren.

Körperbewusstseins-Trainer sagen, dass dies erste Schritte sind, um sich aus dem Zwang mancher emotionalen Geschehnisse zu befreien. Allerdings bleibt man innerhalb seiner Trancen (Hilfs-Trancen) und IDEAL-Trips. Solche Therapieformen bringen durchaus Erleichterung und bieten Möglichkeiten mit Lebenssituationen besser umzugehen. Daher sind sie auch hilfreich. Um allerdings eine neutrale SELBST-Erfahrung zu machen, um aus der Abgespaltenheit aufzutauchen, sind sie meist zu wenig.

Bei vielen Therapieformen wird damit gearbeitet, eine Emotion in einen anderen Kontext zu stellen.

→ Man stelle sich z.B. vor, wie eine unerwünschte Emotion als angenehm oder förderlich empfunden werden kann. Aggression wird grundsätzlich als unangenehm bewertet und daher auch als so empfunden. Jedoch dient sie für viele Handlungen als belebende und motivierende Grundlage. (*Olympia-Sieger bedienen sich der starken Kraft der Aggression, um erfolgreich zu sein.*)

→ oder: Man gibt der Emotion einen Namen. (z.B. Die Trauer heißt Fritz und jedes Mal, wenn man traurig ist, sagt man: Jetzt kommt Fritz wieder.)  
- Technik aus Voice Dialoges

### **Sufi-Gleichnis für die Etikettierung und Bewertung der Energie:**

Die Energie wird als Skorpion dargestellt, das Etikett und die dazugehörige Bewertung als Parfum.

Der reinen Energie ein Etikett anzuhängen ist, als ob man einen Skorpion mit Parfum besprüht. Man nimmt dann nur das Parfum wahr und nicht die zu Grunde liegende Energie.

Daher sagen die Sufis:

**„Wer auch immer den Skorpion parfümiert, wird seinem Stachel nicht**



### **3. Übung - IST-Zustand:**

Betrachte deinen körperlichen, emotionalen und mentalen IST-Zustand.

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du sehr traurig warst.

Gehe ganz in diese Traurigkeit hinein.

Wie fühlt sie sich an?

Wie verändert die Traurigkeit deinen gesamten IST-Zustand?

*(Mit verschiedenen Emotionen immer wieder ausführen.)*

### **4. Übung – Abkoppeln von der Ursache:**

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du sehr wütend warst.

Gehe ganz in diese Wut hinein.

Wie fühlt sie sich an?

Wie verändert die Wut deinen gesamten IST-Zustand?

Kopple dich von dem Ereignis, das dich wütend gemacht hat, ab und beobachte lediglich deine Wut. Wie verändert sich dein IST-Zustand?

*(Mit verschiedenen Emotionen immer wieder ausführen.)*

### **5. Übung – Der Emotion eine Form geben:**

*(Zur Installierung einer Energie-Erfahrung.)*

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du Angst hattest.

Gehe ganz in diese Angst hinein. Wo im Körper kannst du die Angst fühlen? Was macht die Angst mit deinem IST-Zustand?

Ziehe deine Aufmerksamkeit vom Angst verursachenden Ereignis ab.

Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf die Angst.

Gib nun der Angst eine Form. Wie sieht diese Form aus?

Dann teile deine Aufmerksamkeit. Bleibe mit einem Teil deiner

Aufmerksamkeit in dir und mit dem anderen Teil öffne deine Augen.

Wisse, dass alles außerhalb von dir dieselbe Energie ist, wie du und deine Ängste.

## **Grenze**

Etikettierung und Bewertung wirken auf die emotionale Energie, wie eine Grenze aus Widerstand und Ablehnung.

Diese Grenze bilden wir, um unser ICH erleben zu können. Eine ICH-Identität, die sich von der umgebenden Energie trennt. Diese Trennung hat eine Einengung auf allen Ebenen zur Folge, nach dem Prinzip – wie innen, so außen. Das bedeutet, durch die Grenzziehung grenzen wir uns nicht nur von der äußeren Welt und ihren Einflüssen ab, sondern wir trennen uns auch von unserem inneren Raum.

### **6. Übung – Grenzen wahrnehmen:**

Setze dich einem Partner gegenüber und nimm deinen inneren Raum wahr.

Lasse deinen inneren Raum sich von innen nach außen ausdehnen.

Nun ziehe in Reichweite deiner Arme eine Grenze und verschließe gedanklich deinen inneren Raum.

Wie fühlt sich deine Grenze an?

Wie fühlt sich die Grenze deines Partners an?

Wie fühlt es sich an, wenn ihr einander an der Grenze begegnet?

Öffne die Grenze und erlaube deinem Raum (Energiefeld), sich so zu bewegen, wie er es möchte und wehre dich nicht gegen den Raum deines Partners.

*Sowohl die Emotionen, die wir haben wollen, als auch die, die wir nicht haben wollen, sind aus bestimmten Vorstellungen entstanden, die sich durch neutrales Beobachten in ihre Ursprungsform zurück transformieren.*

**Jede Gefühls-Emotion kommt aus uns selbst!**

Sehr oft glauben wir, dass ein anderer Mensch oder ein bestimmtes Ereignis eine Emotion in uns erschafft. Wir übersehen dabei, dass jede Gefühls-Emotion aus uns selbst kommt. Sie entsteht in uns und sie kommt aus uns.

**Der Quantenphysiker David Bohm** spricht davon, dass im „Energieraum“ alle Möglichkeiten für alle möglichen Formen vorhanden sind. Er spricht von der „eingefalteten und entfalteten Ordnung“.

Experiment zur „eingefalteten und entfalteten Ordnung“:

In einem Wasserglas befindet sich eine durchsichtige, geleeartige Substanz. Gibt man einen Tropfen Tinte hinein und rührt man um, ist die Tinte nicht mehr sichtbar. Rührt man in die andere Richtung, kommt der Tintentropfen wieder zum Vorschein.

*Fazit:*

*Das Unsichtbare ist nicht weg, es ist bloß nicht sichtbar.  
Als Möglichkeit ist es vorhanden, eingefaltet im Raum aller  
Möglichkeiten. Also ist es möglich sich aus dem Raum zu entfalten,  
alles sichtbar werden zu lassen.*

Bohms Erkenntnis bedeutet für uns:

Andere Menschen oder Ereignisse sind nicht die Erzeuger unserer Emotionen, sondern nur Auslöser dafür, dass wir selbst eine Emotion aus dem Raum unserer Möglichkeiten heraus zu Entfaltung bringen.

Wir haben wieder die Möglichkeit unser SELBST ein Stückchen besser kennen zu lernen → Wir erkennen wer oder was wir (nicht) sind oder SEIN können.

**7. Übung – Raum erleben:**

Ein Gong schlägt einmal an.

Du beobachtest, dass ein Klang aus dem Nichts entsteht und wieder in den Raum zurückkehrt.

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum, in dem der Gong-Klang verklingt.

Mache dies mit einer Reihe von anschwellenden und abklingenden Gongschlägen.

Die Wirklichkeit scheint uns wie ein ununterbrochener schneller Wechsel zwischen unserer eigenen Wirklichkeit und der äußeren Wirklichkeit, die wir mit anderen Menschen teilen, zu sein.

**Dies ist eine ununterbrochene Pendelbewegung!**

Durch das fortlaufende Üben (EuGong, IST-Zustand, neutrales Beobachten, usw.) können wir viele Erfahrungen machen, bei denen sich gehaltene Energie wieder löst. Sie zeigt sich möglicherweise in Form von Hitzewallungen, als Zittern auf der körperlichen Ebene, als Wut und Trotz, oder manchmal auch als sexuelle Lust.

Wir erleben dann Emotionen, die sich ohne sichtbaren äußeren Auslöser (z.B. einen Angreifer oder Sexualpartner) in Form bringen und zwar aus sich selbst heraus. Wir haben damit eine Erfahrung der emotionalen – energetischen Unabhängigkeit gemacht.

Diese Erfahrung zeigt wieder: Ich selbst bin für meine Emotionen verantwortlich.

**Dies ist der Weg, der aus der Pendelbewegung herausführt.**

## Der Verlust der Identifikation

Oder: Das HIN- und HER-Pendeln zwischen BEWUSST und UNBEWUSST!

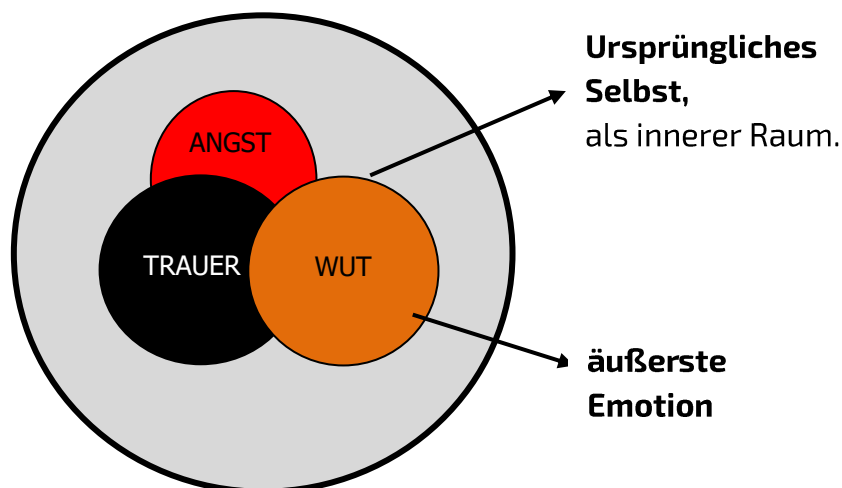
Durch Meditation, durch die Haltung der geteilten Aufmerksamkeit und des neutralen Beobachters, bzw. durch andere Formen der Bewusstseinsanhebung entsteht Bewusstsein über den Vorgang des HIN- und HER-Pendelns.

Du bist dann nicht mehr entweder nur da, ohne Bewusstsein auf das andere oder nur dort, ohne Bewusstsein auf das eine.

Du bist dir der Ebene in der du bist, genauso bewusst, wie der Ebene in der du gerade nicht bist.

Dadurch ist dein Bewusstsein weiter. Es ist in mehreren Ebenen zugleich, bzw. es ist sich dessen bewusst, dass du nicht mehr gefangen und gesteuert von der Bewegung des Pendels bist.

Die folgende Bilddarstellung zeigt wie Emotionen übereinander liegen. Sie überlagern einander ebenso, wie auch den neutralen inneren Raum, in dem sie existieren.



## 1. Normales Bewusstsein

Normales Bewusstsein ist identifiziert mit dem, was es gerade erlebt. Es ist mit seinem IST-Zustand identifiziert. Aus der Identifikation heraus, macht es *die Auslöser* einer Erfahrung, für die Erfahrung *verantwortlich*.

→ *Trance – Tunnel*

## 2. Hin- und Her-Pendeln

z.B. meditierender Mensch

Der Mensch lebt entweder in der einen oder in der anderen Realität. Er hat die Wahl welche Realitätserfahrung er machen möchte. Durch Meditation, durch die Haltung der geteilten Aufmerksamkeit oder des neutralen Beobachters, entsteht Bewusstsein über den Vorgang des Hin und Her-Pendelns.

→ *Körperbewusstseins-Trainer am Beginn des Übens*

## 3. Neutraler Beobachter – Bewusstes Aussteigen aus dem Pendeln

Nun ist man nicht mehr, ausschließlich auf einer Ebene, ohne Bewusstsein auf die andere oder nur in der anderen, ohne Bewusstsein auf die eine.

Man ist sich der Ebene, auf der man ist genauso bewusst wie der Ebene, auf der man gerade nicht ist.

Dadurch ist das Bewusstsein weiter, denn es ist auf mehreren Ebenen zugleich, bzw. ist es sich dessen bewusst, dass man nicht gefangen und gesteuert ist von der Bewegung des Pendels. Man ist auch dort, wo das Pendel seinen Bewegungsimpuls herbekommt.

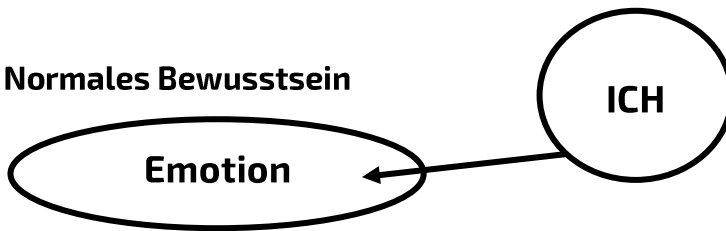
→ *Körperbewusstseins-Trainer in der Meister-Stufe*

## 4. Absolute Wahrnehmung – Der Wahrnehmende wird zur Wahrnehmung

Die Ebenen verschmelzen miteinander, die Trennung ist aufgehoben.

→ *Selbst-Realisation* → *Man ist bewusst das eigene Selbst.*

**1. Normales Bewusstsein**

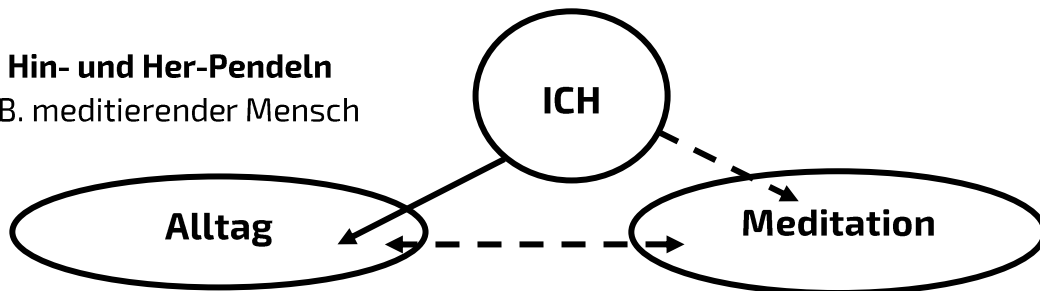


**Identifikation**

Das ICH ist mit seiner Aufmerksamkeit mit einer Emotion identifiziert.

**2. Hin- und Her-Pendeln**

z.B. meditierender Mensch



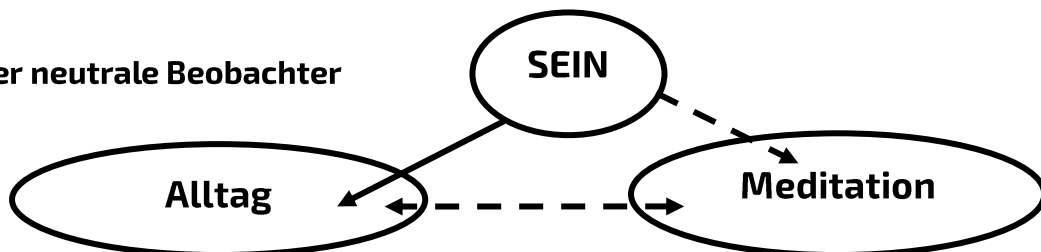
**Wo meine Aufmerksamkeit ist, da bin ich!**

Das Bewusstsein pendelt zwischen Alltag und Meditation hin und her.

Die Aufmerksamkeit ist immer dort, wo sich das Pendel befindet.

Der Mensch fühlt sich zerrissen.

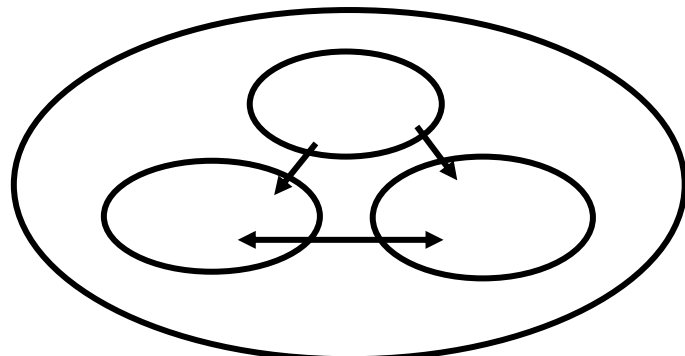
**3. Der neutrale Beobachter**



**Neutraler Beobachter zu SEIN**

bedeutet, dass der Alltag zur Meditation wird.

**4. Der Wahrnehmende wird zur Wahrnehmung**



**SELBST- Realisation**

Verschmelzung der Ebenen

### **8. Übung – Atemraum erleben:**

Beobachte deinen Atem, wie er kommt und geht.

Du atmest ein und aus.

Nach einiger Zeit der Betrachtung kannst du erleben, dass zwischen den einzelnen Atemzügen Raum ist.

Betrachte den Raum vor jedem neuen Einatmen und nach jedem Ausatmen.

Beobachte, wie der Atem aus diesem Raum kommt und wieder in diesem Raum hineinströmt.

Beim Einatmen wird das Innen voll und das Außen leer.

Beim Ausatmen wird das Innen leer und das Außen voll.

### **Mit dieser Übung bekommt Transformation beim De-Programmieren eine weiterführende Bedeutung.**

Emotionen werden nicht mehr in andere umgewandelt, sondern wir versuchen sie als das wahrzunehmen und zu erkennen, was sie tatsächlich sind – **freifließende Energie**.

### **Achtung Falle:**

*Es steckt NICHT der offenkundige oder heimliche IDEAL-Trip dahinter, dass wir auf diese Weise ein paar Emotionen loswerden können, die wir nicht haben wollen.*

*Aber wenn es so ist, dann darf es so sein.*



**9. Übung –Ent-Etikettieren einer Emotion (Trauer):**

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du traurig warst.

Gehe ganz in diese Trauer hinein. Erlaube dieser Energie sich in dir zu manifestieren.

Wo kannst du diese Trauer fühlen? Was macht sie mit deinem Körper?

Wende deine Aufmerksamkeit von der Trauer auslösenden Ursache / Geschichte ab.

Lenke deine gesamte Aufmerksamkeit auf die Trauer.

Achte auf die Größe und Form deiner Trauer.

Nimm der Traurigkeit ihr Etikett Trauer weg. Erlaube ihr Energie zu sein.

B e o b a c h t e, wie du mit ihr verschmilzt.

Verweile solange, bis du das Gefühl hast: Es ist gut.

Dann teile deine Aufmerksamkeit. Bleibe mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in dir und mit dem anderen Teil öffne deine Augen und wisse, dass alles außerhalb von dir dieselbe Energie ist, wie du und deine Gefühle/Emotionen.

**10. Übung –Ent-Etikettieren einer Emotion (Wut):**

Erinnere dich an ein Ereignis, bei dem du sehr wütend warst.

Gehe ganz in die Wut hinein. Erlaube dieser Energie sich in dir zu manifestieren.

Achte darauf, wo im Körper du die Wut fühlen kannst.

Achte auf die Form und Größe der Wut.

Wende deine Aufmerksamkeit von der Wut auslösenden Ursache / Geschichte ab.

Nimm der Wut das Etikett Wut weg. Erlaube der Wut Energie zu sein.

B e o b a c h t e, wie du mit ihr verschmilzt.

Verweile solange, bis du das Gefühl hast: Es ist gut.

Dann teile deine Aufmerksamkeit. Bleibe mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in dir und mit dem anderen Teil öffne deine Augen und wisse, dass alles außerhalb von dir dieselbe Energie ist, wie du und deine Gefühle/Emotionen.

Vielfach haben wir erlebt, dass Energie nicht frei fließen kann.  
Das bedeutet, dass **Emotionen, weil sie oft nicht erwünscht sind, in ihrem Fluss und Ausdruck unterbrochen** werden.

- Wut, Ärger und Zorn dürfen nicht ausgedrückt werden, weil man da aggressiv ist und das als unreif und gefährlich gilt.
- Trauer darf nicht ausgedrückt werden, weil es Menschen an ihre eigene Traurigkeit erinnern könnte. Daher werden traurige Menschen oft zum Selbstzweck, so lange getröstet, bis sie wieder froh sind.
- Auch Heiterkeit wird gerne als Ausgelassenheit bezeichnet, gilt schnell als überbordend und ausufernd und damit ebenfalls als gefährlich.



**11. Übung – Ent-Etikettieren in mehreren Ebenen/Schichten**

- Erwinnere dich an eine Situation, in der du sehr emotional warst.
- Erlaube der Energie sich in dir zu manifestieren.
- Achte darauf, wo im Körper Gefühle/Emotionen erscheinen.
- Was fühlst du, welches Gefühl ist da? Welche Emotion? **BEOBACHTE**
  
- Wende deine Aufmerksamkeit von dem Gefühl, der Emotion auslösenden Ursache ab.
  
- Gibt nun dem Gefühl eine Form und achte auf die Form und die Größe.
- Erlaube der Emotion Energie zu sein, **BEOBACHTE** ihre Bewegung, ihre Dynamik.
- Nimm nun das Etikett vom Gefühl, von der Emotion weg.
  
- Was passiert? – Was findest du darunter? **BEOBACHTE**
  
- Was denkst du? Wie denkst du? Wie reagiert dein Körper?
- Was fühlst du, welches Gefühl ist da? Welche Emotion? **BEOBACHTE**
  
- Gibt nun dem Gefühl eine Form und achte auf die Form und die Größe.
- Erlaube der Emotion Energie zu sein, **BEOBACHTE** ihre Bewegung, ihre Dynamik.
- Nimm nun wieder vom Gefühl, von der Emotion das Etikett weg
  
- Was passiert? Was findest du darunter? **BEOBACHTE**
  
- Was denkst du? Wie denkst du? Wie reagiert dein Körper?
- Was fühlst du, welches Gefühl ist da? Welche Emotion? **BEOBACHTE**
  
- Gibt nun dem Gefühl eine Form und achte auf die Form und die Größe
- Erlaube der Emotion Energie zu sein, **BEOBACHTE** ihre Bewegung, ihre Dynamik.
- Nimm nun wieder vom Gefühl, von der Emotion das Etikett weg.
  
- Was passiert? – Was findest du darunter? **BEOBACHTE**
  
- Was de.....

Praktiziere diese Übung solange bist du das Gefühl hast, es sei gut.

Dann teile deine Aufmerksamkeit. Bleib mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit in dir und mit dem anderen Teil öffne deine Augen und wisse, dass alles außerhalb von dir dieselbe Energie ist, wie du und deine Gefühle/Emotionen.

*Mit fortlaufendem Üben und „Installieren“ des „neutralen Beobachters“ gelingt es dir das Phänomen, das du bist, kennen zu lernen.*



*Mit jeder Übungseinheit kommst du deinem ursprünglichen Wesen immer näher. Du erkennst deine Einzigartigkeit und damit auch deine Eigenverantwortung. Du siehst, dass alles was dir passiert, dir nur deshalb passiert, damit du dich als das kennen lernst, was du tatsächlich bist: Ein Wesen, das die Möglichkeit besitzt, alles zu sein und zu werden.*

*Mit jedem Üben kommst du deiner natürlichen Gelassenheit etwas näher. Mit der Gewissheit, dass alles gut ist was ist, weil es ist, hast du ein entspanntes, erfolgreiches, aber vor allem ein erfü(h)lltes Leben.*

© Copyright und für den Inhalt des Manuskripts verantwortlich:

Klaus Bierbaumer  
Tel.: 0676 90 62 900

Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Wien: Trondheimgasse 4/4/5, 1220 Wien  
NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz  
Stmk: Klostergasse 28, 8280 Fürstenfeld

Mail: [office@koerperbewusstsein.at](mailto:office@koerperbewusstsein.at)  
[www.eukikowa.at](http://www.eukikowa.at) - [www.koerperbewusstsein.at](http://www.koerperbewusstsein.at)

**KÖRPER  
BEWUSSTSEIN**

**EuKiKoWa**  
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung