

Achtsamkeitsübung mit der Desidentifikations- Methode



Foto: CCO - summerfield-336672_1920

Bei der Desidentifikationsübung oder auch Zeuge sein-Übung geht es darum, sich der Identifikationen bewusst zu werden und sie zu lockern. Wir vergegenwärtigen dabei folgendes:

- Ich habe einen **Körper**, aber ich bin nicht mein Körper. Ich kann mir meines Körpers bewusst sein und bin Beobachter und Zeuge körperlicher Vorgänge.
- Ich habe **Gefühle**, aber ich bin nicht mein Gefühl. Meine Gefühle verändern sich ständig und ich kann dies bewusst wahrnehmen und beobachten
- Ich habe **Gedanken**, aber ich bin nicht meine Gedanken. Meine Gedanken kommen und gehen und ich kann dies beobachten und verfolgen.
- Ich bin immer auch der Beobachter oder der Innere Zeuge, das Gewahrsein, die Achtsamkeit und derjenige, der achtsam ist.