

# Die Morgen-Praxis | Woche 3

Montag bis Freitag: Die Lücke zwischen Deinen Gedanken

## Die Einstimmung

- Setz Deinen Timer auf 10 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach Dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte Deinen Atem und lass ihn durch die Nase fließen.
- Beginn mit der Übung

## Die Übung:

Du beginnst wiederum damit, Deine Gedanken einfach zu beobachten – wie Wolken am Himmel. Achte dabei mehr und mehr **auf die Lücken zwischen den einzelnen Gedanken**: den Himmel zwischen den Wolken.

In der Pause zwischen Deinen Gedanken kannst Du erkennen, dass Du nicht Deine Gedanken bist. Denn wenn das Denken für einen kurzen Augenblick pausiert, bist Du voll und ganz da. Das Denken steht still – und doch bist Du da.

Du kannst bei dieser Übung die Lücke *nach* dem Gedanken nutzen oder die Lücke *vor* dem Gedanken. Spiel Dich damit. So gut es geht. Wiederum wird Deine Aufmerksamkeit abdriften. Kein Problem. Lenk sie wieder sanft auf die Lücke zurück.

Eine Variante dieser Übung: Du beobachtest Deinen Atem und nimmst die Stille zwischen Deinen Atemzügen wahr.

## Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich bin bereit, mich für die Weisheit meiner inneren Führung zu öffnen und mich von ihr leiten zu lassen.  
Ich bin dankbar, dass ich aus dieser Quelle alle Antworten bekomme, die ich gerade in meinem Leben brauche.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

## Anti-Auto-Pilot Training | Woche 3

Dein **Bewusstseins-Quickie** für diese Woche.  
Jede volle Stunde – wenn Dein Alarm klingelt:

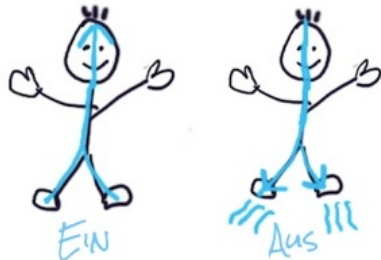
### Erinnere Dich an Dein Flow-Selbst!

Lenke **für ein paar Atemzüge Deinen Fokus** auf den nicht tuenden, nicht denkenden, nicht urteilenden, sich nicht verändernden Teil in Dir: **Deinen inneren Beobachter – den Teil in Dir, der immer im Flow ist.**

Egal, was Du gerade tust – jenseits von allem Tun ist das Sein.  
Wenn Du diesen Teil gerade nicht wahrnehmen kannst, reicht es, Dir bewusst zu machen, dass er da ist.

### 3 x Atemwelle

Dann lässt Du wiederum Deinen Atem 3 x **von den Füßen zum Kopf und wieder retour** fließen und erlaubst Deinem Körper, alle unnötige Spannung loszulassen.



Fertig! Bis zur nächsten vollen Stunde machst Du einfach weiter, was Du eben machst.