

## Erinnere dich an dein Sein!

**Halte mehrmals am Tag für einen kurzen Moment inne** und lenke **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. (Welchen Namen auch immer du dafür verwenden möchtest.) Wenn du diesen Teil gerade nicht wahrnehmen kannst, reicht es, dir bewusst zu machen, dass er da ist.

Du kannst Routinetätigkeiten oder Wartezeiten dazu nutzen. Also zum Beispiel: wenn du an einer roten Ampeln stehst, Zähne putzt, duscht, in der Supermarktkasse in der Schlange wartest, das Telefon läutet (bevor die automatisch abnimmt, zwei, drei Mal durchatmen und dich an dein wahres Selbst erinnern).

Oder du klebst dir ein kleines Post-it mit einem "Code-Wort", das dich an dein wahres Wesen erinnert, gut sichtbar auf deinen Schreibtisch, deinen Spiegel oder an deine Wohnungstür.

