



Übungen für ein starkes Survival-Mindset Survival-Training für den Geist

Survival heißt Leben und Überleben zugleich. Mit unserem „Holistic-Survival-Training“ fördern wir alle Aspekte, um dich fitter, intuitiver und selbstsicherer für deine Reisen in die Wildnis zu machen.

Die nachfolgenden Sinnesübungen geben dir einen Vorgeschmack auf das, was dich in unseren **Survival-Trainings** und Ausbildungen erwartet. Wir haben hier einige unserer Übungen herausgesucht, mit denen du im Alltag oder im Wald deinen Geist schärfen kannst!

Inhalt

Navigation durch das Dokument: Tippe auf das Inhaltsverzeichnis und gelange zum gewünschten Abschnitt. Willst du wieder zurück zum Inhaltsverzeichnis, klicke auf die Überschriften im jeweiligen Kapitel. So kannst du dich elegant durch das Dokument navigieren.

Vorwort
Die Aufmerksamkeitsschule
Experten-Tipp

- Übung 1: Dein bewusstes Ritual
Übung 2: Im Augenblick des Moments
Übung 3: Gedankenkontrolle und Orientierung
Übung 4: „Der Befehl“ – die Initiativekraft unseres Handelns
Übung 5: Positiv Denken
Übung 6: Wechselnde Pfade
Übung 7: Die kreative Kraft des Staunens
Dein Holistic-Survival-Training
-

Vorwort

Survival beginnt im Kopf! Unsere Vorstellungskraft, unsere Wahrnehmung und unsere Erfahrungen sind somit die wichtigsten Alltagswerkzeuge, die über Erfolg oder Niederlage entscheiden. Unsere Gedanken sind ein geniales Survivaltool, das wir immer zur Verfügung haben und das wir nicht verlieren können. Der Blick nach innen ist somit kein spirituelles Gehampel, sondern das Training einer knallharten Überlebens-technik. Dabei geht es um einen klaren, positiven Geist ohne negative Gedanken und Kopfkino.

Nachfolgend werden wir dir ausgewählte Übungen aus unserem Kurs „Survival-Mentalität“ für mehr Willensstärke, Aufmerksamkeit und Sinnesschärfe mit auf den Weg geben. So bekommst du einen ersten Eindruck, mit welchen starken Übungen wir arbeiten. Hast du mit diesen Übungen Lust auf mehr Charakterschule bekommen, dann besuche für mehr Informationen **HIER** unserer Webseite. Denn diese Übungen sind nur der Anfang einer neuen und aufregenden Reise zu dir selbst!

Die Aufmerksamkeitsschule

Die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsverhalten sowie die visuelle, selektive und fokussierte Aufmerksamkeit lassen sich trainieren. So wirst du zum Zeugen des Augenblicks und kannst, ohne dass dir negative Gedanken „reinreden“, mit klarem Geist und offenen Sinnen beobachten und reagieren!

Aufmerksamkeit ist der urteilsfreie Blick. Wir achten mit diesem klaren Blick aufmerksam und still auf alle Dinge, die erscheinen und vergehen.

Es geht in deiner alltäglichen „Schule der Aufmerksamkeit“ hauptsächlich um ein Freisein in den Gedanken. Dein „Kopfkino“ soll über das Trainieren deiner Aufmerksamkeit zunehmend an Macht verlieren. Die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit kann dein Bewusstsein positiv beeinflussen und befreien, sodass es sich immer weniger manipulieren, einsperren, eintrüben oder verwirren lässt.

Die Fähigkeit im Jetzt zu sein, ist dabei zentrales Übungsfeld und beeinflusst das Heranwachsen des Bewusstseins zu scharfer Aufmerksamkeit. Das reine Aufmerksam-Sein auf die großen und kleinen Dinge, die von innen oder außen an dein Bewusstsein herantreten und sich lautstark zu Wort melden, kann dein Denken, Reden oder Handeln auf eine neue Ebene bringen!

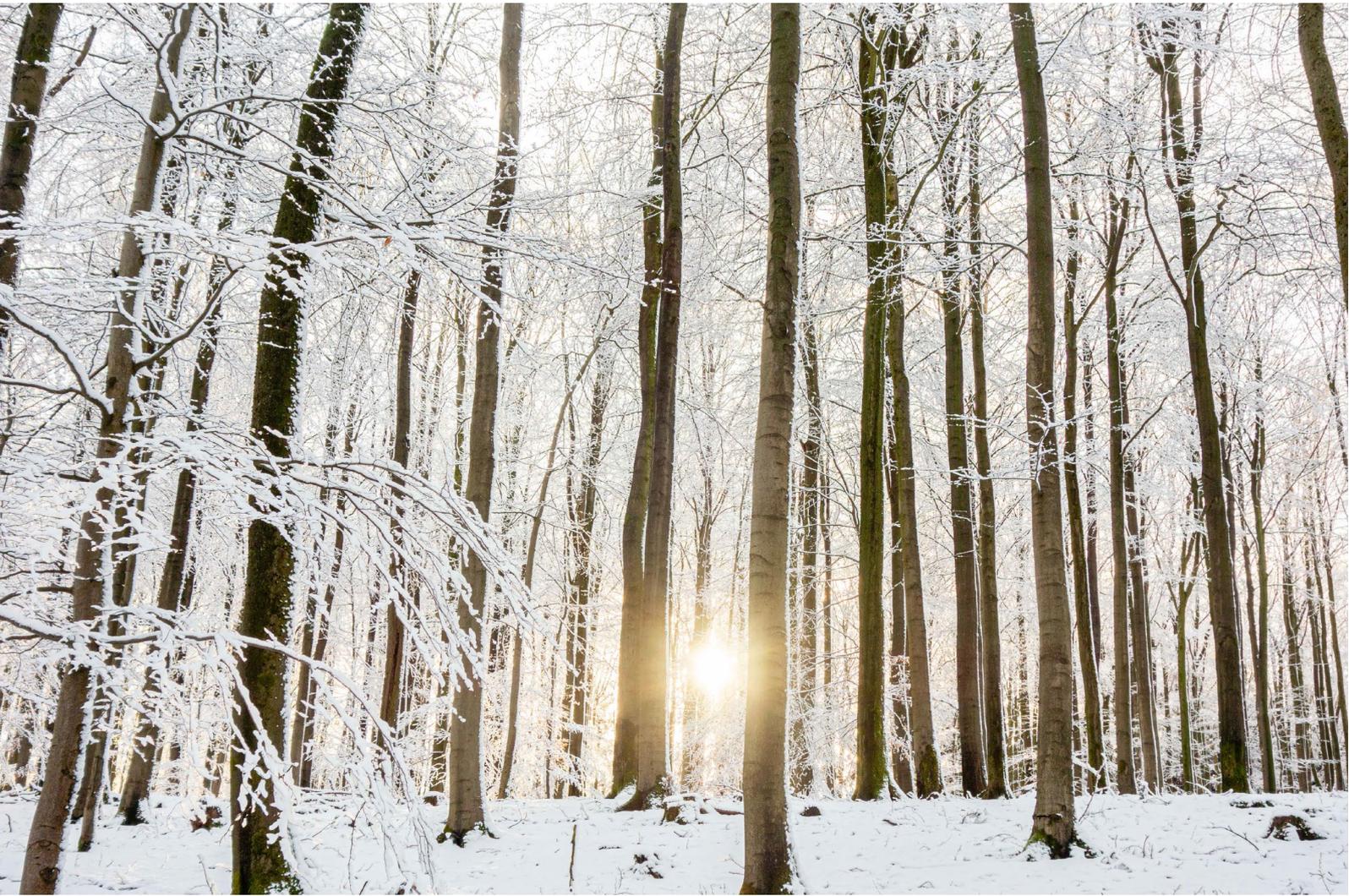
Experten-Tipp

Bei den folgenden Übungen für mehr Resilienz und Aufmerksamkeit wirst du feststellen, dass alles miteinander verbunden ist. Das Zusammenspiel zwischen deiner inneren Haltung und deinen Sinnen ist untrennbar miteinander verbunden. Das veranschaulicht, wie wichtig es ist, ein Survival-Training ganzheitlich zu betrachten. Um dir die Verbesserung deiner Eigenschaften zu ermöglichen, kannst du die anderen drei zentralen Elemente mit unseren anderen Trainingsplänen verknüpfen.

Und dann bist du auch schon mittendrin - in unserem Konzept des „Holistic-Survival“!

Downloade hier die weiteren Survival-Trainingspläne:

1. Survival-Trainingsplan – **Sinnesschulung**
2. Survival-Trainingsplan – **Outdoor-Bodyweight-Training**
3. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**



Übung 1

Dein bewusstes Ritual

Eine gute Übung, um in den Bereich der Aufmerksamkeitsschulung einzusteigen ist es, eine gewisse Handlung, die du als tägliches Ritual durchführst, bewusst zu erleben. So kannst du etwa den morgendlichen Kaffee, das Frühstück, Zähneputzen, das Duschen oder den Abwasch zu einer Übung der Aufmerksamkeitsschulung umgestalten.

Entscheide dich zu Beginn für **eine** Handlung, die du für das tägliche Training nutzen möchtest.

„Nimm diese Handlung bewusst wahr und mache sie jeden Tag – du solltest mindestens vier bis sechs Wochen bei dieser Übung bleiben.“

Nehmen wir jetzt das Beispiel Abwaschen: Nimm jede noch so kleine Handlung bewusst wahr, jede Facette einer Tat. Nimm wahr, wie das heiße Wasser in das Spülbecken fließt.

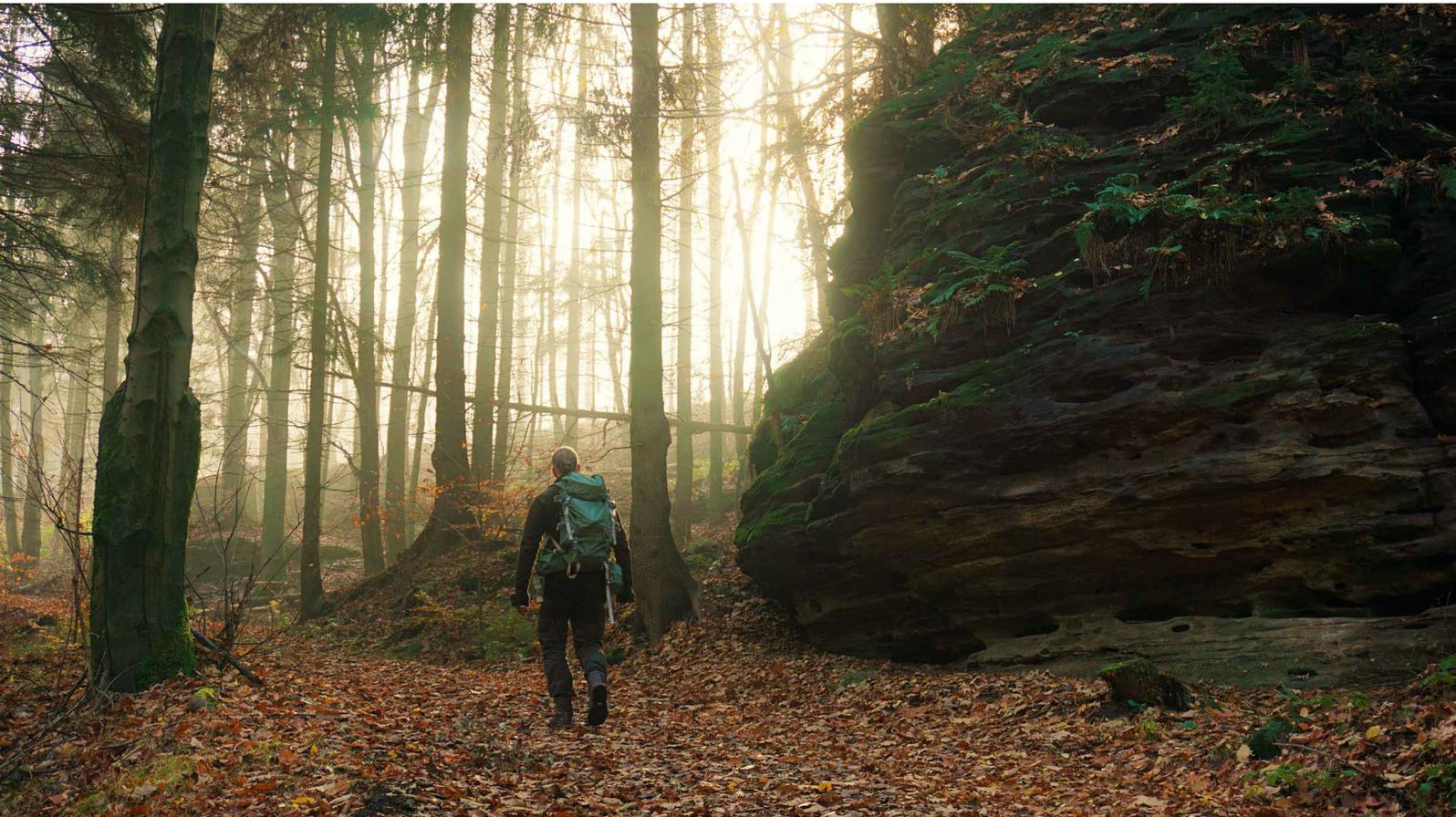
In welchem Moment und mit welchem Gefühl gibst du das Spülmittel hinzu? Nimm den Geruch des Geschirrspülmittels wahr. Wie viel Geschirr kommt wann in die Spüle? Wie wäschst du das Geschirr ab? Welchen Lappen benutzt du, in welcher Farbe? Beobachte, was passiert in deinem Denken, während du diese Handlung vollziehst. Ist dein Geist bei der Handlung, oder kommen schon Gedanken, über das, was du zu tun hast? Wohin geht deine Aufmerksamkeit?

„Beobachte deinen Verstand, deinen Geist, deinen Körper.“

Wenn du merkst, dass du abschweifst, dann nimm es bewusst wahr. Bewerte es nicht. Nimm es einfach wahr und kehre in das Hier und Jetzt zurück. Du wirst merken, so einfach ist die Übung nicht. Doch wenn du täglich trainierst, wird es mit der Zeit immer besser klappen. Wenn es dir aber zu viele Handlungsschritte auf einmal sind, dann suche dir ein anderes Ritual oder bleibe solange bei der Vor- und Begleitübung, bis du dich sicher fühlst.

Vorübung – begleitende Übung:

Setze dich in einer entspannten Körperhaltung auf einen Stuhl oder auf ein Kissen. Schließe deine Augen und konzentriere dich bewusst auf deinen Atem. Die Konzentration auf dem Atem ist für Anfänger immer am einfachsten und gleichzeitig auch wieder nicht einfach. Um die Gefahr des Abschweifens zu reduzieren, biete ich dir folgende Übung an: Sage dir im Geist: 1 Einatmen, 1 Ausatmen, 2 Einatmen, 2 Ausatmen, 3 Einatmen, 3 Ausatmen... Wenn du merkst, dass du dich verzählt hast, oder nicht mehr weißt, wo du bist, fängst du wieder von vorne an. Diese Übung ist hilfreich, um deine Aufmerksamkeit zu trainieren.



Übung 2

Im Augenblick des Moments

Du sitzt aufrecht und bequem auf einem von dir gewählten Platz – dies kann ein Stuhl, ein Meditationsbänkchen oder mitten im Wald auf dem Boden sein.

Erster Teil - Erdung

Du erspürst die Verbindung mit dem Boden. Du lässt dich von dem Grund tragen, dem du dich anvertrauen kannst. Die Hände ruhen auf den Oberschenkeln oder liegen übereinander im Schoss. Der Kopf ist etwas nach unten gesenkt. Die Augen kannst du leicht schließen. Du bist in einer Körperhaltung, die deiner inneren Sammlung und gegenwärtigen ?? dienlich ist. An der höchsten Stelle deines Kopfes kannst du dir einen dünnen goldenen Lichtfaden vorstellen, der dich aufrichtet. Vom oben durchströmt, erspürst du zugleich deine Verwurzelung mit dem Boden. Der Atem strömt leicht, er kommt und geht. Ohne dein Zutun. Wie von alleine. Du atmest ein und aus. Du lässt die Gedanken, Gefühle und Empfindungen kommen und wieder gehen. Du hältst nichts fest. Du lehnst nichts ab. Du bist ein gegenwärtig präsenter Zeuge deines Innenlebens und richtest deinen Bewusstseinsfokus auf die reine Beobachtung.

Zweiter Teil: Imagination

Du stellst dir vor, du sitzt an einem breiten ruhigen Fluss und betrachtest die ankommenden und vorbeifahrenden Schiffe. Der Fluss ist das Bild für deinen Bewusstseinsstrom. Die Schiffe repräsentieren deine Gedanken und Gefühle und Empfindungen. Es kommen große und kleine, leichte und schwere, bunte und einfarbige, schöne und hässliche. Du lässt sie in dem Bewusstsein vorbeiziehen, dass die Strömung des Flusses diese Gedankenschiffe voranbringt und vorbeiziehen lässt. Manchmal fasziniert dich ein Schiff besonders und du hast Lust, es anzuhalten, an Bord zu gehen und in den Rumpf hineinzuschauen. Du merkst dann, wie dich dies vom Betrachten des Flusses ablenkt, und so kehrst du wieder zurück an deinen Aussichtsplatz am Ufer. Du bist nicht der Richter, der diese Schiffe in gut oder böse, schön oder hässlich einteilt. Du bist nur Zeuge. Du unterscheidest genau und aufmerksam die Schiffe und zugleich urteilst und bewertest du nicht.

„Du bleibst frei.“

Diese Übung solltest du ebenfalls über mehrere Wochen durchführen, die Gegenstände der Beobachtung im zweiten Teil können hier variieren. Du kannst Vögel, die am Himmel fliegen, Blätter im Fluss oder vorbeiziehende Tiere auf einer Lichtung imaginieren und beobachten.



Klarheit und Orientierung der Gedanken

Im alltäglichen Leben sind wir Mensch nicht die Navigatoren unserer Gedanken, auch wenn wir das annehmen, sondern wir werden vielmehr von ihnen getrieben. Das kann gar nicht anders sein. Denn das Leben treibt den Menschen und er muss als ein Wirkender sich diesem Treiben des Lebens überlassen.

Wir wissen um Zustände, in denen unser Denken klar und geordnet sinnhaft nacheinander und aufeinander sich beziehend abläuft. Zugleich erleben wir uns über weite Strecken in unserem Tagesbewusstsein in die unterschiedlichsten diffusen Unklarheiten und konditionierten Muster unseres Denkens verstrickt.

Unsere mentale Aktivität dreht dabei wie ein unbewusst sich abrollendes Hamsterrad. Unsere Gedankentätigkeit gleicht einem Hamster, der sich kräftezehrend und sinnlos im Kreise dreht.

In dem einen Extrem äußert sich diese Verstrickung in unserem Ich-Bewusstsein derart unfrei, eng und verhärtet, dass sich unsere Gedankenprozesse wie ferngesteuert von unseren manchmal gewalttätig/herzlosen oder auch spießig/technischen Meinungen, Vorurteilen, Mustern oder Interpretationen vollziehen. Unser kausal bestimmtes Denken gleicht darin einem unbeweglichen und wie erstarrten Automaten Denken.

Das verhärtete Denken folgt dabei einem unbewusst und hundertfach erprobten Muster in Gestalt von eingefahrenen und statischen Konditionierungen, die mit einem lebendigen und kreativen Denkvorgang wenig gemeinsam haben.

Übung 3

Gedankenkontrolle und Orientierung

Du nimmst dir dazu einen unbedeutenden Gegenstand, er sollte schlicht, banal, gar langweilig sein, da es auf die Anstrengung ankommt, die die inneren Kräfte hervorholt, und nicht auf das Interesse für den Gegenstand.

Als Beispiel: ein Blatt, eine Feder, ein Baum etc.

- Du kannst dich fragen: Wie ist der Gegenstand entstanden, aus was besteht er, wie wird er hergestellt, wo wird er hergestellt, was wäre, wenn der Gegenstand nicht in der Welt wäre?
- Je mehr du dich anstrengst und überwinden musst, je besser ist es.
- Halte diesen Gegenstand für fünf Minuten täglich in deinen Gedanken fest.

Sind vier Wochen vorüber, nimmst du einen Gegenstand, der dich interessiert. Darauf wirst du vielleicht froh sein, wenn du ihn fallen lassen darfst!

Durch Übungen zur Gedankenkontrolle strebst du einen Bewusstseinszustand an, in dem du alle Erscheinungen der mentalen und kognitiv/rationalen Ebene bewusst erlebst und diese aus einer Ich-starken Freiheit heraus gestaltungsfähig artikulieren und formen kannst. Das Ich-freie Denken nimmt aus einer geklärten und gesammelten Mitte heraus das Kommen und Gehen der vielfältigsten Gedankenbataillone wahr. Ein in sich gegründetes und stabiles Ich ist von unkontrollierten oder unbewussten Bestrebungen befreit und kann aus einer klaren und bewussten Haltung heraus logische Gedanken entwickeln und diese, so nötig, in Handlungen umsetzen.

Die Ausführung der Gedankenübung kann dir zeigen, wie es sich überhaupt anfühlt, wenn ein zweiter Gedanke aus einem ersten ‚geboren‘ wird. Ein eindrückliches Erlebnis ist es, wenn du eine schöne Ausgewogenheit wahrnimmst zwischen einem zwingenden Weiterschreiten und einer schier unerschöpflichen Auswahl an weiteren Weggabelungen. Wäre die Gedankenfolge eindeutig und unveränderlich vorgegeben, wärest du nicht frei.

Du stellst auf diese Weise einen Gedanken aus völliger innerer Freiheit in den Mittelpunkt deiner Wahrnehmung, während sich sonst die Vorstellungen von außen aufdrängen.

Dann versuchst du, alle aufsteigenden Gedanken und Gefühle fernzuhalten und nur das mit dem ersten Gedanken zu verbinden, von dem du selbst willst, dass es dazu gehört. Eine solche Übung wirkt wohltätig auf die Seele und dadurch auf den Körper. Sie bringt den Körper in eine solche harmonische Verfassung, dass er sich schädlichen Einflüssen entzieht, wenn die Seele nicht unmittelbar auf ihn wirkt. Gedankenkontrolle besteht darin, dass du wenigstens für kurze Zeiten des Tages nicht alles Mögliche durch die Seele irrlichtern lässt, sondern einmal Ruhe in deine Gedankenschleife eintreten lässt. Du denkst an einen bestimmten Begriff, stellst diesen Begriff in den Mittelpunkt deines Gedankenlebens und reihst hierauf selbst alle Gedanken logisch so aneinander, dass sie sich an diesen Begriff anlehnen. Und wenn das nur eine Minute geschieht, so ist es schon von großer Bedeutung für die Schulung der Fähigkeit, deine Gedanken zu lenken.



Handlungsfähige Willenskraft

Die Ausbildung der Willenskraft ist die nächste der Übungen, die unerlässliche Bedingung für jede geistige Entwicklung sind. Gerade in Situationen, in denen wir an unsere Grenzen stoßen oder diese sogar überschreiten müssen.

Sie führt zu einer Stärkung der Initiativekraft, die es ermöglicht, handlungsfähiger zu werden. Der handlungsfähige Wille wird dadurch immer mehr zum gestaltungsfähigen Ausdruck des eigenen bewussten Ich. Daher gilt es, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen (Kontrolle der Handlungen). Alle Unbeständigkeit und Disharmonie im Handeln wirken sich hinderlich auf den Weg aus. Wenn der spirituell Praktizierende etwas erfahren hat, so richtet er sein folgendes Handeln danach aus, dass es in logischer Art aus dem Ersten erfolgt. Wer heute im anderen Sinn handelt als gestern, wird nur schwer diesen gereiften Sinn für ein folgerichtiges Handeln entwickeln können.

Übung 4

„Der Befehl“ – die Initiativekraft unseres Handelns

Eine gute Übung ist es, sich über Monate hinweg zu einer bestimmten Tageszeit den Befehl zu geben: Heute «um diese bestimmte Zeit» werde ich «dieses» ausführen. Du gelangst dann allmählich dazu,

die Zeit der Ausführung und die Art des Auszuführenden so zu befehlen, dass die Ausführung genau möglich ist. So erhebst du dich über das Verderbliche: «ich möchte dies; ich will jenes», wobei du gar nicht an die Ausführbarkeit denkst.

Es gilt, einfache und unbedeutende Handlungen auszuwählen, die unter allen möglichen Umständen ausführbar sind. Verabredete feste Zeitpunkte bestimmen, wann du die Übung ausführst. Finde dabei eine Tätigkeit, die eine kurze Dauer hat (einige Sekunden bis zwei Minuten). Wähle dabei keine Tätigkeit, die in der Tagesroutine vorkommt. Und wähle keine Tätigkeit, die deine Möglichkeiten übersteigt.

Beispiele für Übungen:

- mit dem rechten Finger die Nasenspitze berühren
- den Knöchel des linken Mittelfingers streicheln
- mit der linken Hand dreimal ans Knie klopfen
- mit dem Zeigefinger ein Kreuz auf die eigene Stirn zeichnen oder einen Kreis in die Luft
- die Armbanduhr drehen
- einen Ring abnehmen und wieder anstecken.

... jeden Tag um 13:25 Uhr werde ich meine Schuhe neu binden.

Menschen mit einer langjährigen Abhängigkeitserfahrung, die sich in einem Wandlungs- und Genesungsprozess befinden, haben oftmals einen leichteren Zugang zu dieser anderen Dimension des Wollens. Ihnen gelingt es oftmals einfacher, eine heilsame Willensäußerung anzuwenden. Dieses ist ihnen vielleicht deshalb möglich, weil sie in gewisser Weise ja bereits in die Fähigkeit zu einem zerstörerischen Wollen eingeübt sind. Der Wille als Grundfähigkeit und Kraftpotential im menschlichen Lebensausdruck ist zunächst einmal frei von aller Bewertung und moralischen Richtung. Ich kann mich oder andere gewollt zerstören und im Wachstum behindern oder ich kann mich oder andere willentlich entwickeln. Das Grundvermögen eines starken Willens ist in beiden Beispielen die Grundvoraussetzung für das Handeln. Es ist daher immer hilfreich, wenn ein Mensch Willenskraft entwickelt hat oder entwickelt.

Die Wege dahin können unterschiedlich sein und ob etwas unserer Entwicklung dient oder nicht, zeigt sich meistens erst etwas später. Gerne beschreitet dieser Prozess Umwege, um zum Ziel zu kommen.

Diese Qualität des Willens kann selbstfürsorgliche, mitfühlende und heilsame Schlüsse ziehen und aus dem Wahrgenommenen eine Haltung bilden, die eine entwicklungsförderliche Handlung hervorbringt und zerstörerische Muster durchschaut und verwandelt. Dabei wird ebenso die Fähigkeit zum Loslassen hinderlicher Kräfte geschult und angeregt. Um diesen Charakter der Willensbildung geht es in der Übung zur Entfaltung der Initiativkraft unseres Handelns.



Segen oder Katastrophe Gleichmut in den Gefühlen

Unser Gefühlsleben äußert sich in einem scheinbar unaufhörlichen Wechselbad zwischen Sympathie und Antipathie; wir finden Gefallen oder Missfallen an den Dingen, empfinden Freude oder Leid, Lust oder Schmerz. Wir ersehnen Ruhm und wollen Bedeutungslosigkeit vermeiden. Wir streben nach Lob und sind schnell verletzbar bei einem Tadel. Die hier vorgestellte Nebenübung zu dem Umgang mit Gefühlen und Emotionen hält uns dazu an, das Pendel weder zur einen noch zur anderen Seite zu weit ausschlagen zu lassen. Dabei ist nicht die Herabminderung, etwa Gefühlskälte, das Ziel. Es geht darum, den Ausdruck, den wir den Gefühlen verleihen, zu beherrschen.

Der Stimmungswechsel zwischen 'Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt' ist zu vermeiden. Gelassenheit, selbst bei stärksten seelischen Erschütterungen, ist zu üben. Ein Mensch, der mit Würde sowohl durch schmerzvolle als auch durch freudige Ereignisse hindurchschreitet findet, unsere Hochachtung. In der bewusst gehaltenen Mitte liegt Stärke. Nur ein Fluss, der nicht ausufert, strömt kraftvoll; nur Pferde, die der Wagenlenker im Zaum hält, führen ihn zum Ziel. Alles mit Maß. Darauf kommt es an, auch im Gefühlsleben.

Eine Geschichte, die ich immer wieder gerne in meinen Seminaren erzähle, schildert sehr eindrucksvoll das unergründliche Wechselspiel von „Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt“ und kann unser Bewusstsein für den Blick auf eine völlig neue Perspektive öffnen.

Die Geschichte

Diese Geschichte spielt an der Nordgrenze in China und handelt von einem Bauern und seinem Sohn. Dieser Bauer hatte das schönste Pferd im Dorf, das man sich vorstellen kann. Von allen Dorfbewohnern wurde er bewundert und auch ein wenig eifersüchtig bestaunt. Eines Tages lief es dem Bauern davon. Alle Nachbarn bedauerten den Bauer und beklagten den Verlust. Sie gingen zu dem Bauern und klagten: „Welch eine Katastrophe, welch ein Unglück.“ Nur der Bauer sagte: „Wartet’s ab, noch ist nicht aller Tage Abend...“ Nach einigen Tagen kam sein Pferd zurück und mit ihm kam ein Zweites, welches noch wunderbarer war, als das Erste. Die Nachbarn beglückwünschten den Bauern, klopfen ihm auf die Schulter und jubelten: „Welch ein Segen, welch ein Glück. Hätten wir nur auf deinen weisen Rat gehört.“ Dieser aber sagte wieder: „Wartet’s ab, noch ist nicht aller Tage Abend...“ Als sein Sohn das neue Pferd zähmen wollte, wurde er abgeworfen, brach sich einen Wirbel und musste fortan sein Leben im Rollstuhl verbringen. Wieder klagten die Nachbarn und sprachen von einem großen Unglück, der Bauer aber sagte: „Wartet’s ab, noch ist nicht aller Tage Abend...“

Im Nachbarland brach ein Krieg aus. Kurz darauf kamen die Soldaten des Kaisers, um junge Männer für den Krieg zu rekrutieren. Sie zogen alle jungen Männer des Dorfes ein. In der letzten entscheidenden Schlacht wurden alle Soldaten, die aus dem Dorf stammten getötet, bis auf den Sohn des Bauern. Dieser taugte nicht für den Krieg, da er im Rollstuhl saß und überlebte als Einziger. Wieder kamen die Dorfbewohner traurig zu dem weisen alten Bauern, doch dieser winkte ab und sagte nur: „Wartet’s ab, noch ist nicht aller Tage Abend...“

Die im ersten Übungsaspekt beschriebene Aufmerksamkeitsschulung wirkt sich förderlich auf unsere potentielle Grundfähigkeit aus, eine gelassene Umgangsweise mit den Gefühlen und emotionalen Stimmungen zu erlernen. Die Übung der Harmonisierung aufgewühlter Gefühle vertieft in ihrer Ausrichtung die urteilsfreie Beobachtung und die fokussierende Wahrnehmung. Sie begrenzt damit unser oftmals unbewusstes Bestreben, Wahrgenommenes gerne projektiv zu idealisieren oder abwertend zu dämonisieren. Im besten Sinne meint dieses, dass wir uns mit der Gelassenheitsübung bemühen, nicht mehr unwillkürlich in die Gefühlsfalle zu tappen, worin wir uns dann im emotional aufgeheizten Zustand des „Himmelhochjauchzend“ oder „zu Tode betrübt“ erleben.

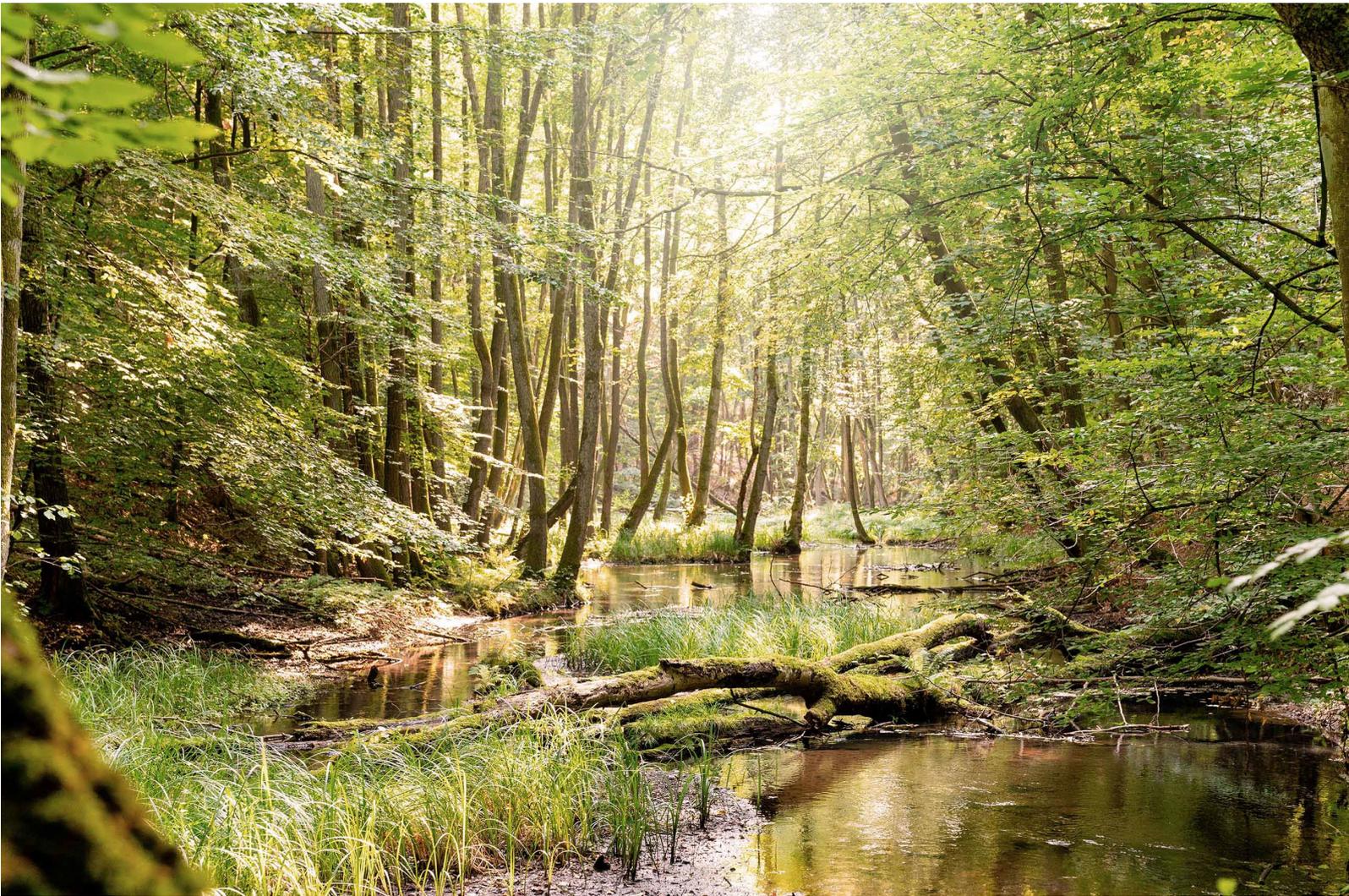
Um die Identifikation der Gefühle und deren Auswirkungen gestalten zu können und nicht umgekehrt von ihnen beherrscht zu werden, ist es notwendig, den genauen Charakter und die Erscheinungsdynamik der Gefühle als solche zu erkennen, sie zu artikulieren und ihre Wirkung in Gestalt einer Gefühlsmanifestation genauestens wahrzunehmen. Das meint, sich in einem wahrnehmenden und unterscheidenden Erkennen einzuüben, welches genau formulieren kann, was und wie ich jetzt fühle, wo ich es fühle, wie dieses Gefühl auf die Handlungsimpulse wirkt und welche Gedanken, Urteile, Erinnerungen sich mit diesem Gefühl verbinden und es z.B. verstärken und intensivieren oder abschwächen und auflösen. Für den Fall immer wiederkehrenden Gefühlsmustern und sich daraus ableitenden unheilvollen Verhaltensweisen, kann es hilfreich sein, sich für externe unterstützende Hilfe zu öffnen und diese in Anspruch zu nehmen.

Übung 5

Positiv Denken

Versuche alles in deinem Alltag, alles was dir widerfährt, auf seine positiven Seiten zu reduzieren, versuche alles, was dir widerfährt, als etwas Gutes zu deuten, auch wenn es erst einmal nur negativ erscheint.

- Was kann positiv an der roten Ampel sein, die dich gerade daran hindert, pünktlich zu einem Termin zu erscheinen.
 - Was kann positiv daran sein, dass du dir gerade den kleinen Zeh an einer Kante gestoßen hast
 - Was kann positiv daran sein, dass ich mein Feuer nicht anbekomme.
-
-
-



Übung 6

Wechselnde Pfade

Wütend - wie aus heiterem Himmel. Ein Beispiel aus einer typischen Gruppendynamik bei einer längeren Expedition möge die ineinander wirkende Dynamik zwischen Gefühl und Gefühlsäußerung veranschaulichen: Ein Mitreisender kommt zu dir mit einer Kritik an einem von mir vermeintlich getätigten Handlung. Bereits nach ein paar Sätzen befindest du dich mitten in einer konflikthaften Gesprächssituation mit deinem Mitstreiter. Der Dialog eskaliert und endet nach kürzester Zeit in einer aufgeheizten unsachlichen Streiterei. Es stampft wütend davon und du befindest dich wieder allein am Lagerfeuer. Das ist der beste Moment für eine Gefühlsharmonisierungsübung!

1. **Erster Schritt:** Du hältst einen Moment inne und richtest dein Bewusstsein auf die momentane Gefühlslage. Was ist denn jetzt genau passiert? Du erinnerst dich noch einmal an den Hergang und machst dir die entstandene Eskalationsdynamik bewusst. Wie fühlst du dich jetzt? => wütend, frustriert, aufgewühlt, verwirrt, irgendwie hilflos, aufgebracht – du kochst vor Wut, ja mehr noch: Du platzst gleich! ... möglichst umfangreich und präzise versuchst du, dir alle

Facetten deiner jetzigen Gefühlslage innerlich formulierend bewusst zu machen. Du kannst diese Erkenntnisse auch auf einen Zettel schreiben.

2. **Zweiter Schritt:** Wo und wie erlebst du dieses Gefühl in seiner Wirkung auf deinen Körper?

⇒ z.B. du fühlst dich in deinem Brustkorb eng und schmerzhaft, du schwitzt und spürst das in den Handinnenflächen, der Impuls zu weinen steigt dir in die Augen, dein Puls ist extrem erhöht, du spürst dein Herz rasen, dein überwunden geglaubter Kopfschmerz vom Morgen ist wieder da, dein ganzer Körper fühlt sich verspannt und verkrampft an...

⇒ Auch hier versuchst du möglichst genau zu untersuchen und zu beschreiben, was du wo genau und wie auf der Ebene des Körpers empfindest.

3. **Dritter Schritt:** Möglichst präzise untersuchst, beobachtest und artikulierst du nun in einem weiteren Schritt, welches „Kopfkino“ und welche Gedankenbataillone, Meinungen, Erinnerungen, Urteile, Muster, Dämonisierungen und Idealisierungen das Erlebte in deinem Kopf ausgelöst hat und auslöst.

=> „Die hat ja einen Vollschaten!“ „Das lasse ich mir nicht mehr gefallen.“ „Wenn der noch einmal so mit mir umgeht dann...“ „Ich könnte ihn in der Luft zerreißen.“ „Sie hat einfach keine Ahnung wovon sie spricht!“ „Wie konnte ich mich nur so gehen lassen!“ „Wie behindert ist der denn!“ „Immer wieder tappe ich in solche Situationen.“ „Wieso passiert das immer mit ihr.“ „Auf der nächsten Sitzung werde ich mich vor dem ganzen Team über sie beschweren.“ „Irgendwie kenne ich diese schmerzhaft Situation so genau.“ (Mir fällt eine Episode aus meiner Kindheit ein...), „Er hat Schuld.“ „Vielleicht ist es meine Schuld!“

Ohne eine Beherrschung und Verwandlung meiner Gefühle würden diese Gedankenschleifen und Urteile vermutlich weiter Nahrung und Raum suchen oder im Fall einer Abspaltung verborgen ein Eigenleben entwickeln. Dieses könnte mir vermutlich später einmal als unerlöster Schatten auf die Füße fallen. Wenn ich unserem Beispiel folgen würde und die Gefühle nicht kontrollieren kann und sie einfach rauslasse, würden vermutlich weitere eskalierende Gefühlsäußerungen und -wirkungen entstehen.

Diese wären z.B. => hinterher schreien, in das Büro meiner Kollegin stürmen und ihr eine runterhauen, zu meinem Chef gehen und mich beschweren, mir eine Tafel Schokolade tröstend einverleiben, meine Freundin anrufen, in einer darauffolgenden Beratungsgespräch völlig neben mir zu stehen und meine Aggression an einen Klienten auslassen, in Selbstzweifel und Fremdanlage verfallen

Da, wo es uns gelingt, den Gefühlsäußerungen ihre Gestaltungshoheit und Handlungsmacht zu nehmen und das Gefühlte bewusst innerlich erlebt und anschließend transformiert werden kann, dort kann sich das Fühlen auf einen neuen Grund stellen. Indem sich mein Bewusstsein von seinen zwanghaften Reaktionen und unwillkürlichen Äußerungen befreit, können Gefühle sich wandeln und in einem gesunden Maß ihren Raum erhalten und zu ihrem Recht kommen.



Übung 7

Die kreative Kraft des Staunens

Gehe hinaus in den Wald oder auf eine Wiese und betrachte etwas Vertrautes, einen Grashalm, ein dir bekanntes Insekt, einen Pilz oder was auch immer dir begegnet, und setze dich damit auseinander, als ob du dieses Objekt noch nie in deinem Leben gesehen hättest.

Leere deinen Geist, deinen Verstand von allem Wissen über dieses Objekt und lasse deine Gedanken wie ein Kind kreisen, folge Impulsen und experimentiere mit Gedanken und Handlungen, sieh wie du reagierst und was geschieht.

„Betrachte alles was geschieht als Phänomen“

Solltest du ihn als nützlich oder unnützlich bewerten, gehe zurück zur reinen Betrachtung als etwas Unbekanntes. Interpretiere, lass deine Gefühle sprechen und folge Handlungsimpulsen.

Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue

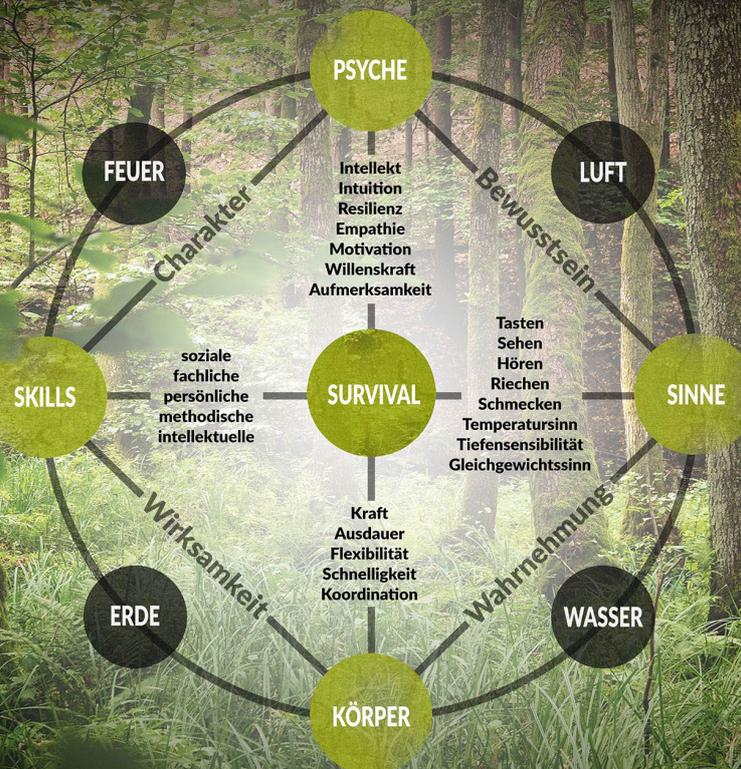
Erlebnisse rauben zu lassen. Für den Wahrnehmungsschüler soll der Gedanke seine Bedeutung ganz verlieren: «Das habe ich noch nie gehört, das glaube ich nicht.» **Es soll während einer gewissen Zeit geradezu überall darauf hinausgehen, sich bei jeder Gelegenheit von einem Dinge und Wesen Neues sagen zu lassen.** Von jedem Luftzug, von jedem Baumblatt, von jeglichem Lallen eines Kindes kann man lernen, wenn man bereit ist, einen Gesichtspunkt in Anwendung zu bringen, den man bisher nicht in Anwendung gebracht hat.

Es wird allerdings leicht möglich sein, in Bezug auf eine solche Fähigkeit zu weit zu gehen. Man soll ja nicht etwa in einem gewissen Lebensalter die Erfahrungen, die man über die Dinge gemacht hat, außer acht lassen. Man soll, was man in der Gegenwart erlebt, nach den Erfahrungen der Vergangenheit beurteilen. Das kommt auf die eine Waagschale; auf die andere aber muss für den Wahrnehmungsschüler die Geneigtheit kommen, immer Neues zu erfahren. Und vor allem der Glaube an die Möglichkeit, dass neue Erlebnisse den alten widersprechen können!

© Urheberrechte – Copyright

Sämtliche Inhalte, Fotos, Texte und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden. © Maurice Ressel

Holistic-Survival



Das Holistic-Survival der Survival- & Wildnisschule-Lupus betrachtet die zentralen Inhalte des Survival in der Vollständigkeit all seiner Elemente (Körper, Psyche, Sinne, Fähigkeiten, natürliche Umwelt und Historie) sowie in der Gesamtheit seiner Eigenschaften und Beziehungen untereinander. Für dein effektives und ganzheitliches Survival-Training!

© Wildnisschule-Lupus

Dein Holistic-Survival-Training

Ich hoffe, der erste Einblick in unser Aufmerksamkeits- und Resilienz-Training hat dir gefallen. Doch das war erst der Anfang deiner Lernreise!

Unsere Survival- & Wildnisschule -Lupus ist **die erste Schule in Deutschland**, die ihr Kurs- und Ausbildungsprogramm nach dem „Holistic-Survival“ gestaltet. So fördern wir alle Fähigkeiten von Körper, Geist, Sinne und Überlebenstechniken. Zum Beispiel kannst du mit unserem Spezialkurs „Survival-Mentalität“ an diesen Übungen anknüpfen und zum unbezwingbaren Überlebenskünstler*in werden. **HIER** kannst du mehr über uns und unser Survival-Training erfahren.

Doch bevor du an einem unserer Trainings teilnimmst, kannst du dich hier mit weiteren Übungen auf deine Expeditionen, Jagd-Touren und andere Survival-Abenteuer vorbereiten! **Downloade hier kostenlos deine Survival-Trainingspläne:**

1. Survival-Trainingsplan – **Sinnesschulung**
2. Survival-Trainingsplan – **Outdoor-Bodyweight-Training**
3. Survival-Trainingsplan – **Survival-Skills**