

Wie möchte ich mich ...?! - Übungsmöglichkeiten

Ziel dieses Abschnitts ist die Eingewöhnung der Frage „Wie Möchte Ich Mich?“ bis sie mir in den unterschiedlichen Betonungen geläufig ist.

Übungsmöglichkeiten

1. Im Gehen mit jedem Schritt
 - Wie. Möchte. Ich. Mich.
 - Wie. Möchte. Ich. Mich.
 - Wie. Möchte. Ich. Mich.

2. Im Sitzen, mit den großen Zehen im Schuh abwechselnd wippen
 - Wie. Möchte. Ich. Mich.
 - Wie. Möchte. Ich. Mich.
 - Wie. Möchte. Ich. Mich.

3. Im Liegen – auch beim Gehen und Sitzen möglich, ein- und ausatmen
 - Beim Einatmen: Wie Möchte Ich ...
 - Beim Ausatmen: Mich ...

So oft wie möglich wiederholen

Die Formulierung soll so oft wie möglich wiederholt werden, auch wenn es sich komisch anfühlen sollte. Es geht darum, die Frage zu verankern. Wir fragen an dieser Stelle noch nicht nach Antworten. Sollten bereits Antworten auftauchen, ist das natürlich in Ordnung. Wir nehmen sie zur Kenntnis und kehren danach einfach zur Frage zurück.

Variationsmöglichkeiten

Mit der Betonung kann variiert und gespielt werden. Die Formulierungen können laut gesprochen, geflüstert, gemurmelt oder gedacht werden.

Wie. Möchte. Ich. Mich.

Wie. Möchte. Ich. Mich.

Wie. Möchte. Ich. Mich.

Wie. Möchte. Ich. Mich.

Mit Spaß dabei

Bei den Wiederholungen ist es wichtig, dass der Spaß erhalten bleibt. Zudem sollte darauf geachtet werden, was im Verlauf unseres kleinen Experiments bei uns passiert.

Wiederholt die Formulierung in den kommenden Tagen so häufig wie möglich. Frühestens nach dem 4. Tag kann dann der nächste Abschnitt starten - sobald die Reflektion zu diesem Abschnitt bei uns eingeht.