

Logbuch Woche 3



Nimm Dir am Ende jeder Woche – am besten sonntags – Zeit um Logbuch zu führen. Jeder Kapitän führt ein solches Reisetagebuch. Es dient der Orientierung, Erinnerung und Planung unterwegs. Im Wesentlichen geht es um folgende Fragen: Bin ich noch auf Kurs? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wie sollte ich diese für meine weitere Navigation berücksichtigen? Sonstige Erlebnisse, die vielleicht nicht für die vorangehenden Fragen direkt relevant sind, aber für die Reise insgesamt von Bedeutung sein könnten als wertvolle Erinnerung, Lernerfahrung oder oder oder.

Da es sich um eine persönliche Reflexion handelt ist es hilfreich, diese mit deiner persönlichen Handschrift festzuhalten. Lass Dich von folgenden Fragen in deiner Reflexion leiten.

1. Entsteht allmählich eine neue Routine für die tägliche Praxis? Was unterstützt Dich, bei diesem Vorhaben? Was steht Dir im Wege? In wie fern wäre das morgendliche Praktizieren Ausdruck von Fürsorge und Mitgefühl für dich selbst und andere?
2. In dieser Woche steht das Thema Mitgefühl als Gegenmittel gegen negative Reaktionsmuster wie Aversion, Ärger, Kampf, Festhalten, Ehrgeiz, Neid, Sorgen, Kontrolle im Mittelpunkt. Nimm dir ein wenig Zeit um zu reflektieren:

Gab es in dieser Woche eine unangenehme Situation in der du mit alten Gewohnheiten reagiert hast? Wie hat es sich angefühlt – im Körper? Was hast Du gedacht, gefühlt? Mit welchem Verhalten hast du reagiert? Ist es Dir in dieser Situation aufgefallen? Hätte es Alternativen gegeben? Wie ist es jetzt noch einmal über die Situation nachzudenken? Freu Dich, dass Du mit Abstand über diese Situation reflektieren kannst und dank dir für deinen Mut und deine Neugier, dich selbst besser kennen zu lernen.
3. Auf welche Weise kommst Du im Laufe des Tages mit Inhalten des Programms in Kontakt? Erinnerst Du dich gelegentlich an drei bewusste Atemzüge?
4. Wie war Deine Erfahrung mit dem Abendritual an etwas zu denken, für das du dankbar bzw. bei dem Du mit dir selbst zufrieden bist bevor Du Dich zum Schlafen legst? Und Shavasana – hilfreich?
5. Was heißt es für Dich in Deiner eigenen Gegenwart zu baden? Wirst du ein bisschen neugierig? Was heißt es für Dich mit Dir selbst in Kontakt zu sein? Denke einmal daran, woran du als Kind Freude hattest – vielleicht kommt da eine Anregung für nächste Woche: Ein Ausflug, Malen, Basteln, Turnen, Balancieren, Schmökern, Hörspiel hören, in den Himmel starren.....