



Arbeitsblatt

„Lektion 4“

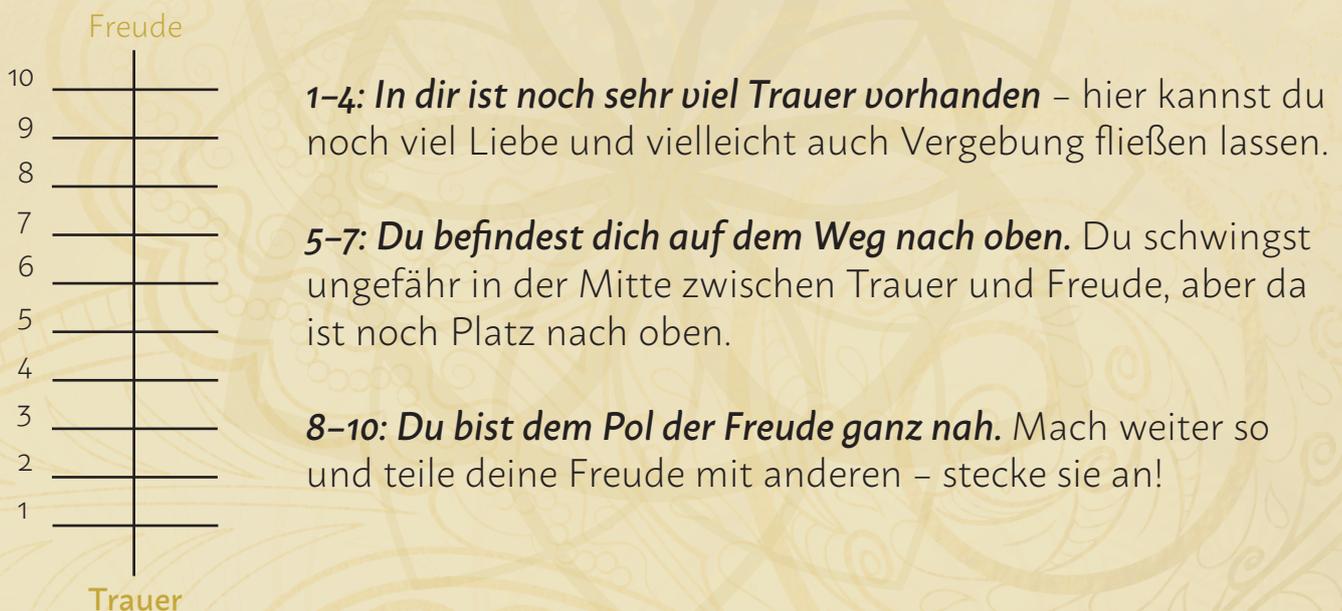
Schritt 2: Mache dir bewusst, auf welchem Pol du dich befindest

Vielleicht hast du nun einiges aufgeschrieben? Falls dir nichts in den Sinn gekommen ist, dann gratuliere ich dir – du befindest dich bereits auf dem Pol der Freude.

Falls doch, dann frage dich jetzt einmal:

„Auf einer Skala von 1–10 (1 ist negativ, 10 positiv) – wo befindet sich meine Freude?“

Wenn du magst, kannst du deinen Wert in der Skala eintragen indem du an der jeweiligen Stelle einen Punkt machst.



So bekommst du einen guten Eindruck, wo du dich polarisierst.



Arbeitsblatt

„Lektion 4“

Schritt 3: Verwandele deine Trauer

Ganz egal, wie viele Punkte du auf der Skala hast – heute wollen wir deine Trauer verwandeln.

Dazu nutzen wir die Übung aus der letzten Lektion „Lass Liebe fließen“, um die Trauer in Freude zu verwandeln. Stelle dir heute deine Traurigkeit als Person vor.

Wie sieht sie aus? Wie nimmst du sie wahr? Ist es möglich, sie in den Arm zu nehmen? Wenn du magst, kannst du dir notieren, wie du sie wahrnimmst. Eine wichtige Anmerkung an dieser Stelle: Es ist vollkommen egal, wie du wahrnimmst – jeder hat seine eigene Art. Es gibt kein richtig oder falsch. Manche hören Worte, andere sehen Bilder, vielleicht fühlst du es auch oder du weißt es einfach. Alles ist gut so!

Meine Trauer habe ich so wahrgenommen:

Wenn du dir deine Trauer nun angesehen hast, beschließe, sie in Freude zu verwandeln. Höre dir die kleine Meditation dazu an und lasse deine ganze Liebe in sie hineinfließen. Verwandle sie in Freude.

Frag dich zum Abschluss noch einmal, wo auf der Skala von 1 - 10 befindet sich meine Freude. Trage den Wert in der Skala auf Seite 2 ein. Hat er sich verbessert?