

## Übung Unterschiedliche Haltungen ein- und wahrnehmen (nach Diane M. Hamilton)



Haltungen sind als Konglomerat von Erfahrungen, Veränderungen und sich verändernden Werten zu verstehen, die uns stabilisieren und gleichzeitig begrenzen. Für diese Übung ist der Ausgangspunkt unser gesundes Ich, das flexibel und wachstumsfähig ist.

Nimm eine bequeme Sitzposition ein und ergänze diese Satzanfänge. Jeder dieser Sätze hat eine eigene Qualität. Es geht nicht primär darum, die einzelnen Sätze zu bewerten, sondern den jeweiligen Qualitäten nachzuspüren, und wahrzunehmen, was bei dabei jeweils an Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen hochkommt.

Bei dieser Haltung stehst du als Individuum im Zentrum:

Wenn ich mich mit meinen egozentrischen Ich identifiziere, dann nehme ich folgendes wahr ...

Bei dieser Haltung steht eine Gruppe, z.B. die Familie, ein Sportclub, dein Heimatland, deine Generation, etc. im Zentrum:

Wenn ich mich mit meinen ethnozentrischen Ich identifiziere, dann nehme ich folgendes wahr ...

Bei dieser Haltung steht die ganze Welt, und damit auch unser Planet Erde im Zentrum:

Wenn ich mich mit meinen weltzentrischen Ich identifiziere, dann nehme ich folgendes wahr ...

Bei dieser Haltung steht der ganze Kosmos, unsere Galaxie, das Weltall im Zentrum:

Wenn ich mich mit meinen kosmozentrischen Ich identifiziere, dann nehme ich folgendes wahr ...

Tausche Deine Erfahrungen mit anderen aus.

