

## Wie Sie Ihre Sitzungen optimal selbst gestalten – ein Leitfaden zur eigenen QE-Anwendung

Die grundlegenden Übungen zur Selbstanwendung:

- Die Nichts-Technik
- Die Eu-Gefühl-Technik

### Wie Sie Ihre Sitzungen beginnen

Die Sitzung sollte immer *leicht* sein und Sie *aufrichten*.

Wenn Sie im Eu-Gefühl sind, wird ein Ihnen innewohnendes Glücksgefühl freigesetzt, ein „inneres“ Glücksgefühl, das Ihren „äußerlichen“ Erfolg und Ihre Zufriedenheit im alltäglichen Leben neu ausrichtet und verstärkt. Wenn Sie regelmäßig üben, werden Sie im Laufe der Zeit wunderbare und spontane Erfolgsmomente erleben, die Sie erfreuen und in den überraschendsten Momenten auftauchen. Sie müssen nicht danach suchen. Sie werden sie erkennen, wenn sie sich zeigen.

Die folgenden allgemeinen Empfehlungen sorgen für eine erfolgreiche Sitzung:

- *Finden Sie einen Ort, an dem Sie bequem sitzen und nicht von Kindern, Haustieren, Telefonen oder Ähnlichem abgelenkt werden. Schließen Sie die Augen, und lassen Sie Ihre Gedanken 15-30 Sekunden lang umherschweifen.*
- *Werden Sie sanft dessen gewahr, was Sie denken. Beobachten Sie einfach nur Ihre Gedanken, wie sie mühelos über die Leinwand Ihres Geistes ziehen, so wie Sie Wolken betrachten, die über den Himmel gleiten. Sie kümmern sich nicht um den Inhalt Ihrer Gedanken – Sie beobachten sie einfach ganz unbeteiligt. Wenn Sie bemerken, dass Sie beginnen, Ihre Gedanken zu bewerten, dann versuchen Sie nicht, dies zu unterbinden. Beobachten Sie auch diesen Prozess genauso, wie Sie Ihre anderen Gedanken beobachten.*
- *Beginnen Sie dann die Übung, wie Sie sie gelernt haben.*

### Wie Sie Ihre Sitzungen beenden

Wie Sie Ihre Sitzungen beenden, ist *sehr* wichtig! Wenn Sie die folgenden einfachen Leitlinien nicht beachten, dann kann es zu Beschwerden wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder ähnlichen Symptomen kommen. Während Ihrer Sitzung erreichen Sie die tiefste Ebene geistiger und körperlicher Entspannung, und es braucht Zeit, um von diesem tiefen Ruhezustand zum normalen Aktivitätspegel zurückzukehren. Ich mache hier allgemeine Vorschläge, aber wie lange Sie benötigen, um wieder voll da zu sein, wird unterschiedlich sein. Bereit? Dann geht's los! Sobald Sie Ihre Sitzung beendet haben, ...

... lassen Sie sich Zeit!

Wenn die Zeit um ist, verspüren Sie womöglich den Drang, aufzustehen und gleich wieder aktiv zu werden. *Tun Sie das bitte nicht!* Ihr erfrischter Geist mag sofort wieder loslegen wollen, aber Ihr tiefenentspannter Körper benötigt eine Weile, um wieder im Alltag

anzukommen. Denken Sie daran: Ihr Körper ist noch tiefer entspannt als im Tiefschlaf! Lassen Sie sich Zeit und öffnen Sie die Augen erst, wenn Sie dazu bereit sind. Sie können den Prozess unterstützen, indem Sie mit geschlossenen Augen die Finger leicht bewegen, etwas tiefere Atemzüge machen oder Ihre Arme ausstrecken.

Öffnen Sie nach 2-3 Minuten langsam die Augen. Beginnen Sie mit ruhigeren Aktivitäten und arbeiten Sie sich langsam zu dynamischeren vor. Ein energiereicher neuer Tag liegt vor Ihnen!

### Allgemeine Hinweise

Woran erkennen Sie, dass Ihre Sitzung erfolgreich war?

Nun, wenn Sie die folgenden beiden Fragen mit einem „Ja“ beantworten können.

- „*War die Sitzung leicht?*“
- Und, unmittelbar nach der Sitzung: „*Verspüre ich Entspannung, ein gutes Gefühl?*“

Orientieren Sie sich nicht an den Gefühlen, die Sie während der Sitzung hatten. Messen Sie Ihren Erfolg daran, auf welche Weise sich Ihr Leben verbessert und nicht daran, was Sie während einer Sitzung fühlen.

### Weitere Vorschläge

- Führen Sie immer die vollständige Sitzung durch, auch wenn viele Gedanken und Gefühle auf Sie einströmen. Unabhängig von Ihrem subjektiven Erleben bringt jede Sitzung Sie ein großes Stück weiter auf dem Weg.
- Es ist in Ordnung, wenn Sie sich in Gedanken verlieren. Gedanken sind ein wertvoller Teil Ihrer Sitzung. Sie sind immer da. Sie sind ein Anzeichen dafür, dass in Ihnen Heilung stattfindet – und das ist gut. Wenn Sie bemerken, dass Sie denken, dann kehren Sie einfach wieder zum Punkt vor den Gedanken zurück und machen Sie weiter.
- Mit „Gedanken“ sind viele Dinge gemeint: Denken, Körperwahrnehmungen, Geräusche, Bilder, Emotionen und so weiter. Alles, das weder „Nichts“ noch Eu-Gefühl ist, gilt als Gedanke.
- Manchmal werden Sie Sitzungen erleben, die größtenteils aus Gedanken bestehen. Das ist vollkommen in Ordnung. Es zeigt an, dass eine Menge an Heilung stattfindet.
- Wenn Sie sich anstrengen, Gedanken loszuwerden oder am Eu-Gefühl festzuhalten, dann stoppen Sie damit Ihre Sitzung und erzeugen Unwohlsein. Denken Sie daran: Was auch immer auftaucht – Gedanken, das Nichts, das Eu-Gefühl – ist in Ordnung. Ihre Aufgabe besteht lediglich darin, des Eu-Gefühls oder des Nichts gewahr zu werden und zu beobachten. Am Ende jeder Sitzung werden Sie sich stets besser fühlen und gesünder als vorher sein.
- Es kann durchaus vorkommen, dass Sie während einer Sitzung einschlafen. Das ist einfach nur ein Anzeichen dafür, dass Sie mehr Erholung brauchen. Wenn ein stärkeres Maß an tiefer Heilung stattfindet, braucht der Körper Schlaf, um diese Heilung zu unterstützen.
- Der Schlaf während einer Sitzung ist anders als ein Nickerchen. Er dauert nicht lang und wenn Sie aufwachen, werden Sie sich revitalisiert und hellwach fühlen.

- Nehmen Sie während der Sitzung eine bequeme, aber aufrechte Sitzposition ein. Lehnen Sie sich nicht zurück, und sitzen Sie nicht krumm. Legen Sie sich nur dann hin, wenn es Ihnen nicht möglich ist, eine sitzende Haltung einzunehmen.
- Am besten essen Sie nichts vor einer Sitzung. Verdauung ist eine Aktivität, und Ihre Sitzung funktioniert in erster Linie dadurch, dass sie alle Tätigkeiten im Körper weitestgehend herunterfährt.
- Nehmen Sie Medikamente wie Stimulanzien, Antidepressiva oder Schmerzmittel möglichst erst nach Ihrer Sitzung ein. Das gilt auch für Koffein, das einen überaktiven Geist fördert, also das Gegenteil des ruhenden Geistes, der des Nichts gewahr ist. Vielleicht benötigen Sie nach Ihrer Sitzung den Koffeinschub auch gar nicht mehr.
- Wenn Sie die Dauer Ihrer Sitzung verändern wollen, dann verkürzen oder verlängern Sie sie um eine Minute pro Tag, bis die für Sie ideale Zeitspanne erreicht ist.

Machen Sie sich immer wieder bewusst:

Es gibt keine „schlechte“ Sitzung. Irgendetwas Wertvolles findet stets statt. Entweder Sie erweitern Ihr Bewusstsein (indem Sie das Nichts oder das Eu-Gefühl erfahren) oder Sie heilen (indem Gedanken, Körperempfindungen, Geräusche und so weiter vorhanden sind) und schaffen Raum für ein höheres Maß an Harmonie. Sie werden nach einer Sitzung immer gesünder sein und sich besser fühlen als zuvor.

Wir messen den Erfolg nicht daran, wie wir uns während unserer Sitzung fühlen, sondern daran, wie produktiv und freudvoll unser Leben jenseits der Sitzungen ist.

*HINWEIS: Es ist sinnvoll, die hier gegebenen Empfehlungen in den ersten vier Wochen ein Mal pro Woche zu lesen, dann ein paar Monate lang einmal pro Monat. So stellen Sie sicher, dass Sie optimal von Ihren Sitzungen profitieren.*