

Übung 4 **Kreativität**

Setze dich bequem hin. Auf einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Boden.
Richte deine Wirbelsäule auf, sodass der Kopf locker an ihrem oberen Ende
Halt findet.

Geh in den nächsten Minuten dem nach, was in deinem Körper und in
deinem Geist geschieht. Werde dir der vielen Impulse bewusst, welche
die ganze Zeit über auf dich einwirken. Versuche offen, neugierig und
aufnahmebereit für diese Impulse zu sein.

Du sollst die Impulse nur wahrnehmen, nicht auf sie reagieren.

Beginne mit den Sinnen. Spüre deinen Körper. Sitzt du gut? Wie fühlt
sich dein Körper an? Kribbelt es irgendwo? Ist dir warm oder kalt? Tut
dir irgendetwas weh oder fühlst du dich wohl? Und, wenn ja, in welcher
Weise wohl? Achte auf all die Impulse, die dein Körper aussendet, und
lasse sie zu.

Hör dann auf die Geräusche um dich herum, achte auf die Gerüche, auf
alle Sinneseindrücke. Konzentriere dich auf das, was du jetzt in dieser
Position (Haltung) siehst, ohne dem, was du siehst, zu folgen. Achte auch
darauf, ob du einen bestimmten Geschmack im Mund hast.

Versuche dann, zu spüren, welche Impulse von deinen Gefühlen kommen.
Hast du ein deutliches Gefühl? Oder mehrere? Versuche das oder die
Gefühle nur zu registrieren...

Wende dann deine Aufmerksamkeit deinen Gedanken zu. Spüre
die Kreativität in deinen Gedanken. Fühle, wie beständig neue
Gedanken entstehen und wie einige, wenige hartnäckig immer wieder
zurückkommen.

Versuche, deine Gedanken nur wahrzunehmen. Lass sie kommen und
gehen.

Achte darauf, ob dir Ideen kommen, welche Absichten du hast und welche
Bilder dabei entstehen.

Öffne dein Bewusstsein nun für all die Impulse, die kommen und
registriere Sinneswahrnehmungen, Gefühle, Gedanken, Ideen, Bilder,
Absichten. Entdecke den Impuls und lass ihn gehen. Stellt du fest, dass
du dem Impuls doch gefolgt bist, kehrst du zum einfachen Registrieren
zurück.

Mache diese Übung ein paar Minuten lang. Je geübter du bist, desto
länger kannst du auch diese Übung versuchen zu machen.

Kehre dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder in den Raum auf deinen
Stuhl zurück.