

MIND STOP

Das Online-Format für The Wholeness Work®

mit Ulrich Bührle

Inhaltsverzeichnis

mit Ulrich Bühle	1
The Wholeness Work - Hintergrund und Entstehung -	3
Informationen zum geistigen Eigentum	5
Wholeness Work - Vorübungen -	6
Wholeness Work - Der Basis Prozess -	7
Die drei Integrationsrichtungen	11
Rollen und Identitäten integrieren	12

The Wholeness Work - Hintergrund und Entstehung -

Die Inspiration für diese Arbeit kam von Ramana Maharshi, einem Lehrer aus Indien, den viele als einen der größten Heiligen des 20. Jahrhunderts betrachten. Seine Hauptmethode war es, Menschen über die Frage "Wer bin ich?" meditieren zu lassen. Ramanas Absicht dabei war, uns bei der Realisierung zu unterstützen, dass wir nicht aus einem kleinen, separaten Selbst bestehen, sondern wir ein großes, verbundenes Selbst sind. Dieser Grundgedanke ist in der östlichen Gedankenwelt weit verbreitet: Du bist nicht getrennt, du bist eins mit allem. Du bist nicht das, was du denkst. Du bist ein unermessliches Selbst."

Für Ramana Maharshi ging es dabei nicht nur um etwas, das wir Erleuchtung nennen könnten. Er präsentierte dies als eine Lösung für alle wirklichen Probleme des Lebens. Er sagte, wenn wir dies realisieren, werden alle Probleme im Leben verschwinden. Und er sprach nicht davon Menschen beizubringen im „Lala Land“ zu leben (=wirklichkeitsfremd) und Probleme zu ignorieren. Er beschrieb es als einen grundlegenden Wandel, in der Welt zu sein. Wir erfahren ein tiefes Gefühl von Frieden und tun mit einer natürlichen Weisheit all die Dinge, die anstehen. Wir erkennen, dass Probleme nur als solche erscheinen, verursacht durch unser problematisches Denken. Dies ist eine radikale Veränderung des Bewusstseins.

Das klingt ziemlich gut. Das einzige Problem mit dieser Lehre war, dass fast niemand Ergebnisse erzielte. Ramanas Schüler fragten sich: "Wer bin Ich?" und für die meisten von ihnen führte es nirgendwo hin. Vielleicht hatten sie einen verstärkten inneren Dialog, dieser führte allerdings nicht zu dem erhofften Ergebnis. Daher entschieden die Leute, dass diese Lehre eher für Fortgeschrittene ist und man bereit dafür sein musste.

Ich begann einige Experimente auf dieser Lehre basierend durchzuführen. Aber anstatt es auf die Art und Weise zu tun, wie Ramana es tat, hatte ich die Tendenz den Ausgangspunkt zu ändern. Ramana lud die Menschen ein das „große Selbst“ direkt zu erfahren. Aber das ist da, wo die meisten Menschen nicht sind und ich dachte mir, dass es besser wäre dort zu beginnen „wo wir sind“, d.h. wo wir unser Ich wahrnehmen. Wenn wir uns als ein „kleines Selbst“ erleben, was ist dann das? Wie können wir es finden?

Mit dem Wholeness Prozess fragen wir nicht: "Wer bin Ich?" und hoffen auf eine große Erfahrung. Mit dem Wholeness Prozess beginnen wir mit der Frage "Wo ist das Ich?" und das macht einen großen Unterschied.

Als ich das ausprobierte, fand ich sofort einen Ort für mein eigenes kleines „Ich“. Und es entwickelte sich in mir die Frage: "Wie gehen wir von diesem Ich - das zusammengezogen und klein ist - zu einer Selbsterfahrung von uns als großes, ganzheitliches Selbst?" Das Ergebnis war eine sofortige Auflösung des „kleinen“ Ich und ein Gefühl der Präsenz. Wir könnten dies als eine Integration des Subjekts mit dem Sein beschreiben. Der nächste Schritt war die Integration mit dem "Objekt", das heißt die Integration des Gefühls, usw. mit dem gearbeitet wird.

Ich habe mit dem Wholeness Prozess selbst seit 2007 (oder vielleicht etwas früher) gearbeitet und nach ein oder zwei Jahren begann ich andere zu begleiten. Der Ganzheitsprozess beinhaltet Prinzipien von vielen Einflüssen der Psychotherapie (insbesondere Gestalt, Milton Erickson und C.G. Jung) und Spiritualität (insb. Buddhismus, Sufi, Hindu, nicht-dual, etc.) auf praktische Weise, sowie meine eigene Erfahrung.

Connirae Andreas

Informationen zum geistigen Eigentum

Folgende angeführten Techniken, Methoden und Konzepte wurden von Connirae Andreas entwickelt und im Buch „Auf dem Weg zur Ganzheit: Mit der Wholeness-Methode zur persönlichen Transformation“ publiziert:

- Vorübung
- Der Basis Prozess
- Die drei Integrationsrichtungen

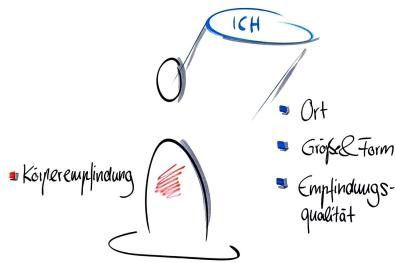
Die folgenden fortgeschrittenen Techniken, Methoden und Konzepte wurden ebenfalls von Connirae Andreas entwickelt und werden derzeit von ihr in ihren Trainings (siehe andreasnlp.com) unterrichtet:

- Rollen & Identitäten integrieren

Ein Großteil der sprachlichen Formulierungen wurde dem Original-Teilnehmermanual von Connirae Andreas bzw. der deutschen Übersetzung von Ralph Köbler übernommen und von Ulrich Bührlé sprachlich angepasst. Die meisten der Illustrationen sind von Ulrich Bührlé entwickelt worden, um die räumlichen Prozessmöglichkeiten anzudeuten.

Wholeness Work - Vorübungen -

Übung 1 Wo ist das ICH



(Der Ort des Ich kann auch im Körper liegen)

1. Körperempfindung erforschen
2. *Du kannst sagen: „Ich nehme die Körperempfindung wahr.“ Ja?*
3. *Wo ist das ICH, das die Körperempfindung wahrnimmt?*

Alternative Formulierung:

Von wo aus erfolgt die Wahrnehmung?

4. *Welche Form und Größe hat diese Stelle in deinem inneren Raum?*
5. Weitere Empfindungseigenschaften:
 - Konsistenz: fest, flüssig, gasförmig, durchsichtig, undurchsichtig,
 - Helligkeit: dunkel, hell,...
 - Haptik: rau, glatt, weich, hart,...
 - Gewicht: leicht, schwer, ...
 - Bewegung: still, langsam, schnell
 - Temperatur: warm, kalt, ...

Übung 2 Bewusstsein überall

Nun nimm dir einen Moment Zeit, um das Bewusstsein zu erleben ... du kannst mühelos in deinen Körper hineinspüren, ihn durch und durch wahrnehmen, also ist in deinem gesamten Körper Bewusstsein vorhanden Und würde auf einer Seite von dir ein Geräusch auftreten, würdest du es automatisch hören, ohne Anstrengung. Würde auf der anderen Seite ein Geräusch auftreten, würdest du es ebenfalls ohne Anstrengung bemerken. Und auch wenn deine Augen geschlossen sind, fällt es dir leicht, den Raum zu spüren, der überall rundherum ist Bewusstsein ist die mühelose Fähigkeit zur Wahrnehmung, die in deinem gesamten Körper und überall um dich herum vorhanden ist ... und es hat nicht wirklich eine Grenze oder ein Ende. Spüre das Bewusstsein überall um dich herum und gleichzeitig auch in deinem Körper... .

Übung 3 Das ICH integrieren

Was geschieht, wenn das, was du dort [Ort des Ichs] spürst, eingeladen wird sich zu öffnen, zu entspannen und sich zu lösen in und als das weite Feld des Bewusstseins, das überall ist?

Lass geschehen, was auch immer da geschehen mag.

Wholeness Work - Der Basis Prozess -



1. Finde ein Thema
2. Nimm die Gefühlsreaktion wahr
(Ort / Größe/ Form / weitere Eigenschaften)
3. Das ICH finden
4. Finde das zweite und dritte ICH (die ICH-Kette)
5. Überall Bewusstsein erfahren
6. Bereitschaft zur Integration prüfen
7. Integration der ICHs „rückwärts“
8. Ursprüngliche Gefühlsreaktion
9. Im ursprünglichen Kontext testen

(Der Ort der Ich-Kette kann auch oder teilweise im Körper liegen)

2. Finde ein Thema

Für diese Übung wähle ein Thema mit schwacher oder mittlerer Intensität. Denke z.B. an etwas was deine Knöpfe drückt, bei dem aber nicht wirklich jemand verletzt wird oder Schaden entsteht.

3. Nimm die Gefühlsreaktion wahr (Ort / Größe/ Form / weitere Eigenschaften)

Stelle dir vor, es passiert jetzt. Nimm deine Reaktion wahr Beschreibe deine Reaktion in einem kurzen Satz.

xOrt: *Bemerke, wo du dieses Gefühl wahrnimmst. Wo genau befindet es sich?*

Größe und Form: *Bemerke nun auch die Größe und Form. Wie ist die Größe und Form?*

Weitere Eigenschaften: *Bemerke jetzt weitere Eigenschaften an und innerhalb der Form. Das könnte eine Schwere, Druck, Vibration oder ein Brodeln sein. Es kann warm oder kalt sein, etc. .*

Es kann eventuell nicht in Worte gefasst werden und das ist auch OK so.

Nimm einfach das wahr, was du dort empfindest. Welche Empfindungseigenschaften bemerkst du?

Die Antworten notieren.

4. Das ICH finden

Nun könntest du sagen: „Ich bin mir der [Empfindungseigenschaften] an [Ort der Empfindung] bewusst.“

Ort: *Wo ist dieses ICH, das sich der [Empfindungseigenschaften] bewusst ist? Wo befindet sich das ICH? ... Nimm einfach den Ort wahr, der in deinem inneren mentalen Raum auftaucht. Es könnte irgendwo in deinem Kopf oder Körper sein, oder auch irgendwo außerhalb deines Körpers. Welchen Ort nimmst du wahr?*

Alternative Frage: *Von wo aus erfolgt die Wahrnehmung?*

OK, es ist [Ort des ICHs].

Größe und Form: *Und wie ist die Größe und Form dieses ICHs?*

Weitere Eigenschaften: *Wenn du nun hier [Ort des ICHs / Größe und Form] hinein und hindurch spürst, welche weiteren Eigenschaften nimmst du dort wahr. Es kann z.B. nebelig, klar, dicht, leer, oder schwer, hell, vibrierend, ruhig etc. sein. Wenn es keine Worte dafür gibt, ist das auch OK. Nimm einfach die reine Empfindung wahr. Und welche Eigenschaften hat es?*

Die Antworten notieren.

5. Finde das zweite und dritte ICH (die ICH-Kette)

Nun könntest du sagen: „Ich nehme [Empfindungseigenschaften des vorherigen ICHs] an [Ort des vorherigen ICHs] bewusst wahr“, ja?

Ort: *Wo ist dieses ICH, dass dies wahrnimmt?*

Alternative Frage: *Von wo aus erfolgt die Wahrnehmung von [Empfindungseigenschaften des vorherigen Ich]?*

OK, es ist [Ort des neuen ICHs].

Größe und Form: *Und wie ist die Größe und Form dieses ICHs? Es ist [Größe und Form].*

Weitere Eigenschaften: *Und welche weiteren Empfindungen nimmst du dort wahr?*

Die Antworten notieren.

Wiederhole den Schritt 4, bis du 3 ICHs hast.

Wenn das dritte ICH bereits sehr „substanzlos“ ist, gehe weiter zu Schritt 5. Wenn das dritte ICH immer noch recht „dicht“ ist, finde noch ein weiteres ICH vor dem 5. Schritt.

6. Überall Bewusstsein erfahren

Nun nimm dir einen Moment Zeit, um das Bewusstsein zu erleben ... du kannst mühelos in deinen Körper hineinspüren, ihn durch und durch wahrnehmen, also ist in deinem gesamten Körper Bewusstsein vorhanden ... Und würde auf einer Seite von dir ein Geräusch auftreten, würdest du es automatisch hören, ohne Anstrengung. Würde auf der anderen Seite ein Geräusch auftreten, würdest du es ebenfalls ohne Anstrengung bemerken. Und auch wenn deine Augen geschlossen sind, fällt es dir leicht, den Raum zu spüren, der überall rundherum ist Bewusstsein ist die mühelose Fähigkeit zur Wahrnehmung, die in deinem gesamten Körper und überall um dich herum vorhanden ist ... und es hat nicht wirklich eine Grenze oder ein Ende. Spüre das Bewusstsein überall um dich herum und gleichzeitig auch in deinem Körper... .

7. Bereitschaft zur Integration prüfen

*Nun kommen wir zurück zu diesem ICH das [Ort des letzten ICHs] und [Eigenschaften des letzten ICHs].
Nimm das, was du dort spürst die Einladung an, sich zu öffnen und zu entspannen in und als die Fülle des
Bewusstseins?*

Falls die Antwort Ja ist, gehe zu Schritt 7

Falls die Antwort Nein ist, bedeutet das, dass es ein weiteres Ich zu finden gibt.

Und das geht so:

A. Ort:

*Du hast gerade bemerkt, dass die Empfindung hier [am Ort des ICHs] sich nicht öffnen und entspannen will, ja? (Etwas warten, bis dies bestätigt wird.)
Wo ist das ICH, das dies bemerkt? Von wo geht diese Wahrnehmung aus?*

B. Größe und Form:

Und wie ist die Größe und Form dieses ICHs?

C. Empfindungseigenschaften:

Und welche weiteren Eigenschaften empfindest du dort?

D. Wird die Einladung zur Integration angenommen?

Nimm das, was du dort spürst die Einladung an - sich zu öffnen und zu entspannen – in und als das weite Feld des Bewusstseins, das in dir und rundherum um dich ist?

In diesem Sinne fortfahren, bis ein ICH die Einladung zur Integration annimmt.

7. Integration der ICHs rückwärts

*Nimm wahr, was passiert, wenn die Empfindung [Ort des letzten ICHs] eingeladen ist, sich zu öffnen und zu entspannen ... in und als die Fülle des Bewusstseins, ... die überall rundherum und in dir ist Warte ein wenig und spüre in die Empfindung dort hinein und lasse zu, dass es sich auf seine eigene Art und Weise öffnet und entspannt. Du machst nicht wirklich etwas - nimm einfach wahr, wie es von alleine passiert.
Wenn du ein Entspannen, Dahinschmelzen oder Auflösen erlebst, bleibe einfach bei deiner Erfahrung, bis sich die Veränderungen setzen. Genieße die Entspannung, den Frieden so lange du möchtest.*

Die vorherigen ICHs integrieren

Nun kommen wir zu dem ICH das [Ort des vorherigen ICHs] war. Nimm wahr, ob es gleich ist wie zuvor oder sich ein wenig verändert hat? Beides ist gut.

Nimm nun wahr was passiert, wenn auch dieses [aktuelle Empfindungsqualität] eingeladen ist, sich zu öffnen und zu entspannen ... in und als die Fülle des Bewusstseins, ...die überall und rundherum und in dir ist, auf seine eigene Art und Weise.

8. Ursprüngliche Gefühlsreaktion

Nun kommen wir zu dem Bereich von wo aus wir begonnen haben [Ort von Schritt 2]. Nimm wahr, ob es gleich ist wie zuvor oder sich ein wenig verändert hat?

Nun nimm wahr, was geschieht, wenn die [aktuelle Empfindung] im [Ort] eingeladen wird, sich zu öffnen und zu entspannen in und als die Fülle des Bewusstseins.

Alternative Formulierungen für die Einladung zu Integration:

Nimm wahr, was passiert, wenn die Fülle des Bewusstseins eingeladen ist, in [Ort von Schritt 2] zu fließen und sich als [aktuelle Empfindung] zu erleben.

Oder es kann sich so anfühlen, dass das Bewusstsein, das bereits dort [Ort von Schritt 2] ist, dort aus sich selbst heraus erwacht.

Jetzt erlaube einfach alles was passiert. Du kannst diese Erfahrung solange genießen wie du möchtest.

9. Im ursprünglichen Kontext testen

Wenn du jetzt so bist, wie du jetzt bist (die ICHs und die Gefühle mit dem Bewusstsein integriert), bemerke wie es ist, wenn du dir vorstellst in der ursprünglichen Situation zu sein

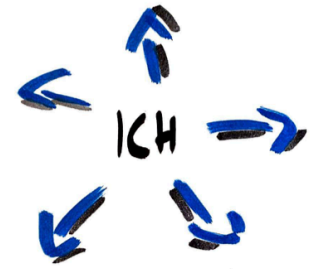
Wie ist es so zu sein, wie du jetzt bist?

Wenn dein Partner die Situation einfacher und leichter empfindet, oder neutraler oder ressourcenvoller, dann ist dieser Prozess beendet. Lade deinen Partner ein, mit dieser neuen Art und Weise des Seins, weitere Situationen der Vergangenheit und in der Zukunft zu erleben.

Die drei Integrationsrichtungen

1. Das ICH löst sich in und als das Bewusstsein auf

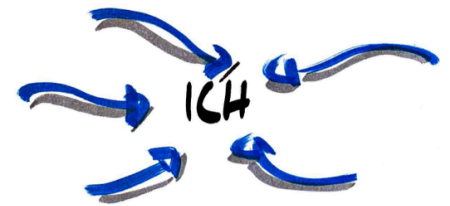
Die Empfindung [am Ort des ICH] kann sich in und als das Feld des Bewusstseins öffnen und entspannen. Sie kann in das Bewusstsein schmelzen / fließen / sich in Bewusstsein auflösen.



2. Das Bewusstsein fließt, öffnet und entspannt sich in und als das ICH

Das Bewusstsein kann sich in und als die Empfindung [am Ort des ICH] öffnen und entspannen.

Nimm wahr, was passiert, wenn das ganze Bewusstsein, das du bist, in und als diese [Empfindung am Ort des ICH] fließen darf.



3. Das Bewusstsein das im ICH präsent ist, erlebt sich selbst als diese Empfindung

Es kann sein, dass das bereits in diesem Bereich [des ICH] vorhandene Bewusstsein zu sich selbst erwacht und erkennt, das es das selbe Bewusstsein ist, das überall ist.



Entwicklung im Verlauf der Zeit

Meistens ist die Richtung 1 die beste, wenn wir mit der Ganzheitsarbeit beginnen. Je mehr wir dann die Ganzheitsarbeit praktizieren, desto mehr wird dann unser System auch die beiden anderen Richtungen benötigen. Die Richtung 2 ist oft ideal, wenn wir die ursprüngliche Empfindung integrieren. Wir erfahren uns dann assoziiert voll und ganz als Bewusstsein DORT. Wenn wir es uns erlauben voll und ganz als Bewusstsein diese ursprüngliche Empfindung zu sein, dann kann dies als eine Erfahrung von tiefer Akzeptanz erlebt werden. Wir als Bewusstsein vermeiden dann nichts.

Weitere Integrationsmöglichkeiten



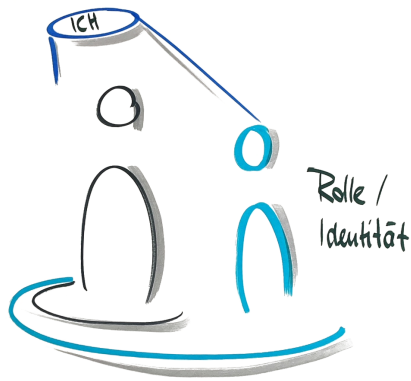
Das, was du dort spürst, will sich vielleicht lösen und entspannen in und als das weite Bewusstseinsfeld, das überall ist. ... (siehe oben: Drei Arten der Integration)

Oder es will, dass du dich mit deinem individuellen Bewusstsein dort hineinlehntst ...
oder es will eingeladen werden, dass es in dich als individuelles Bewusstsein fließt ...
oder beides zur gleichen Zeit.

Lade es ein, sich so zu integrieren, wie es sich natürlich anfühlt.

Rollen und Identitäten integrieren

Entdecke was passiert, wenn du die Rollen integrierst, die du in deinem Leben spielst.



1. Wähle eine Rolle oder Identität
2. Denke an einen Kontext / eine Zeit
3. Wo ist derjenige, der ... / diejenige, die ...
4. Finde das ICH
5. Integration rückwärts
6. Ursprünglichen Kontext erleben

(Der Ort der Rolle / Identität bzw. des ICHs kann auch im Körper liegen.)

1. Wähle eine Rolle oder Identität

Du kannst dir eine Lebensrolle wie, Mutter, Vater, Lehrer aussuchen oder eine Funktion wie, Helfer, Spaßvogel oder Organisator. Es kann auch ein Persönlichkeitsstil sein wie, die Frohnatur, der/die Spontane, der/die Faulenzer/in.

2. Denke an einen Kontext / eine Zeit

Versetze dich in diesen Kontext und nimm wahr ...

3. Wo ist derjenige, der ... / diejenige, die ...

Ort: *Wo ist derjenige, der ... [bemuttert, lehrt, hilft, etc.]*

Größe und Form: *Bemerke die Größe und Form Wie ist es?*

Empfindungsqualität: *Wie ist die Empfindungsqualität?*

4. Finde das ICH

Ort: *Von wo aus erfolgt die Wahrnehmung?*

Größe und Form: *Wie ist die Größe und Form?*

Empfindungsqualität: *Wie ist die Empfindungsqualität?*

5. Integration rückwärts

DAS ICH:

Bemerke diese Empfindungsqualität hier ... [benenne den Ort]

Untersuche, ob diese Empfindungsqualität dieses ICHs die Einladung annimmt, sich zu öffnen und zu entspannen als die Ganzheit des Bewusstseins! Nimmt es die Einladung an?

BEI JA: *OK, dann lasse es zu, dass es passiert dieses sich Öffnen, diese Entspannen und sich Lösen.*

BEI NEIN: *Finde ein weiteres ICH. Mache das solange, bis du zu einem ICH kommst, das sich integrieren will.
Integriere dann alle ICHs.*

DIE ROLLE / IDENTITÄT:

Kommen wir zurück zur Rolle / Identität mit der wir angefangen haben [benenne den Ort]

Nimm wahr, ob es gleich ist wie zuvor oder sich verändert hat?

Lade die Empfindungsqualität ein, sich in der Art und Weise zu integrieren, die sich am natürlichsten anfühlt.

- Möchte diese Empfindung sich lösen und schmelzen in und als die Ganzheit des Bewusstseins?*
- Oder möchte diese Empfindung, dass du als Ganzheit des Bewusstseins, tief in sie hineinfließt?*
- Oder möchte sie eingeladen werden, in dich als Ganzheit des Bewusstseins hineinzufließen?*

6. Ursprünglicher Kontext erleben

Wenn du jetzt so bist, bemerke wie es ist, wenn du dir vorstellst in der ursprünglichen Situation zu sein.

Wie ist es so zu sein?