

MAMA BLISS *Online-Kurs*

TRACKING

MODUL 1



Wahrnehmung

Tracking

Tracking ist eine Methode, die deine Eigenwahrnehmung unterstützt. Es ist eine grundlegende Technik, um sich der eigenen inneren aktuellen Prozesse bewusst zu werden.

Tracking hilft dir Erkenntnisse über das zu gewinnen, was zur Zeit in deinem Inneren vor sich geht. Es sensibilisiert dein Wahrnehmungsvermögen und ermöglicht dir verschiedene Einsichten zu gewinnen.

Einsichten darüber, woher die Dinge, die dich tief in deinem Inneren bewegen her kommen und es gibt dir die Möglichkeit, neue Entscheidungen zu treffen, sofern du das möchtest. Es hilft dir Bewertungen oder Ängste zu erkennen und sie leichter von außen zu beobachten, als sich in ihnen zu verstricken. Tracking fördert zuweilen einen gewissen Abstand, so dass du eher die Beobachterrolle einnehmen kannst.

Dabei gibt es kein richtiges Objekt, das zu verfolgen kannst und es gibt auch keinen richtigen Weg. Es geht einzig und allein darum, zu verfolgen was los ist- was auch immer es ist. Und das allein- in dem aktuellen Moment.

Zu erkennen, was wirklich, wirklich ist, kann eine kraftvolle Erfahrung sein. Ein besonderer Moment, an Authentizität kaum zu übertreffen. Es holt dich raus aus der Illusion, da zu sein, wo du nicht bist. Neben den Wahrnehmungen in deinem Körper oder den Emotionen wirst du eine ganze Reihe an alten Mustern, an

Bewertungen, Annahmen, Meinungen oder Gewohnheiten erkennen, die nichts als Gedanken sind.

Tracking hilft dir, diese Konditionierungen zu erkennen, hinter dir zu lassen und zu spüren, was ganz real jetzt in dir lebendig ist.

Nimmst du deine Gedanken und deinen inneren Dialog bewusst wahr, hast du mehr und mehr die Möglichkeit, anders zu denken. Unsere Gedanken, werden zu unseren Worten und unsere Worte werden zu unseren Taten.



Unsere Gedanken zu verfolgen, ist also der erste Schritt, um Einfluss auf unser Handeln auszuüben. Nur wenn wir unsere Grundposition kennen, unseren Startpunkt, ist es uns möglich, eine neue Richtung einzuschlagen.

Dabei gilt es, Dinge wahrzunehmen und nicht zu bewerten-einfach erkennen, was ist. Selbst wenn du dich in der Bewertung wiederfindest, nimm einfach das wahr. Wahrzunehmen, was dich bewegt und es an zu nehmen- darum geht es beim Tracking.

Tracking ist eine wunderbare Technik der Selbstliebe- die elementarste Methode. Selbst wenn du dich in der Spirale von Bewertungen befindest, einfach wahrzunehmen, dass es so ist, kann wie eine Befreiung sein.

Tracking als Akt der Selbstliebe ist die Grundlage für eine bewusste liebevolle Beziehung zu uns selbst und eine wichtige Voraussetzung, um eine vertrauensvolle Beziehung mit unseren Liebsten aufzubauen.

Wenn du mit der Technik Tracking beginnst, kannst du dir eine ruhige Zeit nur für dich reservieren. Nach und nach fällt es dir leichter, es auch zwischendurch zu machen.

Mit dem Tracking beginnst du am besten, indem du zur Ruhe kommst, atmest und deinen Körper spürst.

So, wenn du zur Ruhe gekommen bist, frage dich-

Schritt 1:

Was fühle ich?
Was regt sich in mir?
Was nehme ich wahr?

in meinem Körper?

eine Schwere, einen Druck, Leichtigkeit, Spannung oder Entspannung, Hitze, Kälte oder Schweiß, meinen Herzschlag, Gänsehaut, einen Schauer?

in meinen Emotionen?

emotionales Befinden, verbunden oder getrennt, abgeschnitten oder friedlich, aufgeregt, ängstlich oder glücklich?

in meiner Energie?

fließt sie, stagniert sie? stark, schwach, bewegt?

in meiner Intuition?

Was sagt meine Intuition? Erhalte ich Informationen? kommen Dinge hoch? Fühle ich mich verbunden mit meinem Höheren Selbst? Mit dem großen Ganzen?

Diese Beispiele sind nur Möglichkeiten und sollen dir Anhaltspunkte geben. Alles, was du wahrnimmst ist in Ordnung. Es gibt dabei kein richtig und kein falsch.

Über den Tag hinweg ist es nicht notwendig, alle diese verschiedenen Bereiche wahrzunehmen. Entscheide es situativ und öffne dich dem, was kommt.

Was sagt dein Verstand dazu?

Wenn er sich einmischt, nimm es genauso einfach nur wahr. Bewertungen, Annahmen, Erklärungen usw. nimm sie einfach hin und beobachte sie. Verliere dich nicht in ihnen, und wenn du es tust, nimm auch das wahr. Gehe zurück in die Beobachterrolle.

Dann gehe über zu dem zweiten Schritt:

Schritt 2:

Was brauche ich? Was will **ich**? Was will ich **wirklich**?

Was brauche ich, um mich besser zu fühlen?

Z.B. will ich, dass meine Kinder das tun, was ich sage, weil ich denke, dass meine Kinder den Eltern gehorchen müssen oder weil ich das Bedürfnis habe „gehört zu werden“ im Sinne von

anerkannt zu werden. Schäme ich mich vielleicht vor anderen, wenn meine Kinder nicht auf mich hören? Was passiert in mir? Was ist es genau?

Verstehst du den Unterschied? Geht es hier um Konditionierungen, gesellschaftliche Normen oder was ist es, das sich in mir regt? Mich bewegt?

Bewerte es nicht. Akzeptiere, das es ist, einfach, weil es ist.

Was will ich?

Was brauche ich?

Warte ab.... was taucht auf? Was erscheint in dir? Du musst es nicht krampfhaft suchen. Vertraue dir, deiner Intuition, deinem Körper, dass es einfach entsteht.

Und dann, wenn es dir klar wird, fühle die Energie, die es mit sich bringt. Fühlt es sich lebendig, kraftvoll, gut an? Fühlst du dieses „Ja“ in deinem Körper?

Wenn es sich alles stumpf, konstruiert, zäh anfühlt, steckst du möglicherweise noch im Verstand oder in Konditionierungen fest.

Vielleicht erscheint ein Bedürfnis, das aktuell nicht zu erfüllen ist, wie z.B. der Wunsch nach Urlaub im Alltag mit deinen Kindern. Dann braucht es möglicherweise, etwas, das mehr auf den Moment bezogen ist.

Aber wenn du dieses „Ja“ spürst, dann gebe dich diesem Gefühl hin. Verankere es in deinem Körper. Spüre es. Fühle hin. Mach es dir bewusst. Wo fühlst du es?

Frage dich: Fühle ich mich besser? Fühle ich mich leichter? Fühle ich mich verbunden?

Was ist mein nächster Schritt in dieser Situation?

Was tue ich jetzt?

Welche Möglichkeiten habe ich?

Du kannst das Tracking nach und nach in deinen Alltag integrieren und irgendwann machst du es vielleicht schon automatisch.

