

# QuantenIntelligenz



## Bewusstsein im Alltag üben

- **Gerüche, Farben und Empfindungen bewusst machen. Ohne etwas zu bewerten.** Wie riecht ein Raum den ich betrete? Welchen Geschmack habe ich gerade im Mund? Wie fühlt sich mein Sitzplatz an? Welche Farbe haben die Wände? Wie fühlt sich meine Kaffeetasse an?
- **Allen Geräuschen rund um Euch zuhören und zwar dem Lärm und auch der Stille. Ohne etwas zu bewerten.** Dem Schreien von Kindern. Dem Bellen eines Hundes. Dem vorbeifahrenden Auto. Dem Rasenmäher. Dem Hubschrauber. Dem Gezwitscher eines Vogels.
- **Nehmt Eindrücke in Räumen und Zimmern wahr.** Das Tageslicht, die Beleuchtung, Die Stille.
- **Alltagseindrücke aus dem täglichen Leben bewusst machen.** Kaffee kochen. Kaffee trinken. Essen. Schuhe anziehen. Zähne putzen. Gesicht eincremen. Essen kochen. Lernt PartnerIn, Kinder, Haustiere, Freude und KollegInnen anzuschauen ohne zu urteilen.
- **Seid bewusst auch unter extremen Stress oder Termindruck.** Achtet darauf wie es ist, wenn man sich beeilt und es stressig hat. Wie fühlt sich das an. Wie empfindet man das.
- **Bewusstsein auch wenn man irgendwo warten muss oder beim Spar in der Schlange vor der Kasse steht.** Statt sich auf das zu konzentrieren worauf ihr wartet, konzentriert Euch auf Eure Gedanken oder Euren Körper.

Ihr könnt Euch Eure Tätigkeiten auch besser bewusst machen indem Ihr sie benennt wie z.B. **Ich ziehe gerade meine Schuhe an. Ich trinke gerade meinen Kaffee. Ich öffne die Tür. Ich beantworte den Telefonanruf. Ich hänge die Wäsche auf.....**usw.

**All das machen wir ohne es zu beurteilen immer voll  
bewusst im Augenblick.  
Ganz einfach im JETZT.**