„Die Kraft der Gedanken. Die Macht der Gefühle“

Selbsterfahrung

zum Basisseminar 1 Mentaltraining

Meine Gedanken pro Minute

Meine Handlungsimpulse:

Ich lenke meine negativen Gedanken in positive um

Meine Handlungsimpulse:

weg von ...	hin zu ...

Meine Handlungsimpulse:

dafür	dagegen

Meine Handlungsimpulse:

1. Spiegelgesetzmethode nach Christa Kössner®

Mit der Spiegelgesetzmethode wird genau auf das geachtet, was uns aufregt, ärgert, oder so richtig in Rage bringt. Dabei gilt: Jeder Mensch, mit dem wir zusammentreffen, ist ein Spiegel von uns! Unser Gegenüber hält uns vor Augen, was wir selber sind, was wir denken oder fühlen. Unser Spiegelbild entspricht vor allem dann unserem Selbstbild, wenn wir dabei

- Gefühle (positiv oder negativ) oder
- Kränkungen und Verletzungen

empfinden. Das Spiegelgesetz gilt also immer dann, wenn wir aus unserer Mitte herausgerissen werden, unsere roten Punkte gedrückt wurden. Die Spiegelgesetzmethode ist dann nicht heran zu ziehen, wenn uns etwas gleichgültig ist. Erhalten wir außerdem eine „Du- Botschaft", so sind es lediglich Projektionen des Anderen (und keine Spiegelbilder), wenn diese uns nicht berühren. Unser Spiegelbild nach dieser Methode zeigt uns, was uns an uns selber nicht gefällt, was uns an uns selber aufregt – was wir oft ungerne wahrhaben wollen. Das unangenehme Verhalten, das uns eine z.B. nahestehende Person (auf-)zeigt, ist in Wahrheit unseres – nur wollen wir es selbst nicht wahrhaben. Ein Urteil oder eine Bewertung meines Gegenübers, die ich tätige, ist immer eine Aussage über mich selber. So sollen wir uns nach dieser Methode in solchen Situationen immer fragen:

1. Bin ich selber so?
2. Möchte ich selber so sein?
3. Welche Anteile lebe ich nicht?

Möglicherweise erlauben Sie sich nicht, jenen Wesenszug auszuleben, oder Sie haben ein negatives Urteil (womöglich durch einen in Ihnen schlummernden Glaubenssatz) darüber. Damit wir dies erkennen, holen wir uns (unbewusst) einen Menschen in unsere Nähe, der uns diesen Mangel spiegelt!

Das Spiegelgesetz:

1. Alles, was mich am anderen stört, ärgert, aufregt und in Wut geraten lässt und ich bei ihm/ihr anders haben will, habe ich selbst in mir. Alles, was ich am anderen kritisiere und bekämpfe oder verändern will, kritisiere oder bekämpfe, unterdrücke ich in Wahrheit in mir und hätte es gerne anders.
2. Alles, was der andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und mich dadurch verletzt, betrifft mich. Etwas in mir ist noch nicht erlöst und wird mir im Außen gespiegelt.

3. Alles, was ein anderer an mir kritisiert und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft und mich dies nicht berührt, ist es sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten, die sie/ er auf mich projiziert.
4. Alles, was mir am anderen gefällt und mich im Herzen berührt, habe bzw. BIN ICH selbst.

Anleitung:

1. Alles, was Ihnen spontan an negativen Aspekten einfällt, halten Sie auf den folgenden Blättern fest.

2. Erkennen Sie jetzt das Positive an den Aspekten, die Sie (am anderen) als negativ bewertet haben.

3. Gehen Sie dann tiefer in sich und prüfen Ihre Verurteilungen entsprechend der drei Fragen auf S. 20. Hier liegt ein großer Schlüssel zur Selbsterkenntnis.

4. Erkennen Sie jetzt, entsprechend der Spiegelgesetzmethode, die wahre Botschaft dieser Spiegelbilder und gewinnen Sie dadurch neue Ansätze/ Affirmationen.

Beispiel:

1. Sie ärgern sich über eine unterkühlte Beziehung und über die fehlende Wärme und Zuneigung einer Person zu Ihnen.
2. Fragen Sie sich nun, was diese Person dadurch gut kann. In diesem Fall ist es, sich gut abgrenzen zu können.
3. Fragen Sie sich nun, ob Sie dies evtl. zu wenig leben, selber zu viel leben, oder lieber gerne leben würden/ in Ihr Leben integrieren möchten (sich abzugrenzen).
4. Erfahren Sie so sofortige Selbsterkenntnis, warum Sie dieses Spiegelbild bisher begleitete und was es Ihnen (über Sie selber) aufzeigen wollte.

Anleitung zu den einzelnen Übungen:

1. Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Spiegelbild, indem Sie sich gedanklich mit einer Person beschäftigen, die Sie ärgert/ stört/ verletzt, ... Gehen Sie entsprechend der 4 oben genannten Punkte vor.
2. Beschäftigte dich mit deinem Spiegelbild, indem du dich gedanklich mit einer Situation beschäftigst, die dich ärgert/ stört/ verletzt, ... Gehen Sie entsprechend der 4 oben genannten Punkte vor.

3. Welches ist dein Lieblingstier, das dir ganz spontan in den Sinn kommt? Beschreibe seine guten und schlechten Eigenschaften. Auch dein (intuitiv gewähltes) Lieblingstier, das sich auch immer wieder ändern kann, sagt etwas über dich aus. Gehen Sie entsprechend der 4 oben genannten Punkte vor.

Beschreibung einer Person, die mich ärgert/ verletzt, ...

Beschreibung einer bestimmten Situation, die mich (noch immer) ärgert, verletzt, ...

Beschreibung der Eigenschaften des Lieblingstieres

Meine Botschaft:

Meine neuen Affirmationen:

Meine Handlungsimpulse:

Wo entdeckst du Muster in deiner Familie, Muster, die sich in verschiedenen Generationen vor dir wiederholten?

Meine Handlungsimpulse:

Meine Botschaften im letzten Jahr

Meine Handlungsimpulse:

Welche Angelegenheiten haben dich in den letzten Monaten gedanklich beschäftigt?

Meine Angelegenheiten	Deine Angelegenheiten	Universelle Angelegenheiten

Meine Handlungsimpulse:

Huna- Prinzipien

- **IKE: Die Welt ist subjektiv, das, wofür du sie hältst.**
  Wofür hältst du die Welt?

- **KALA: Es gibt keine Grenzen.**
  Wo setzt du dir Grenzen?

- **MAKIA: Energie folgt der Aufmerksamkeit.**
  Worauf ist deine Energie gerichtet?

- **MANAWA: Jetzt ist der Augenblick der Macht.**
  Was verschiebst du zeitlich?

- **ALOHA: Liebe. Das Teilen des gemeinsamen Ursprungs.**
  Mit wem bist du verbunden und wo lebst du Trennung?

- **MANA: Alle Macht kommt von innen. (Energie)**
  Was gibt dir Energie und worin investierst du sie?

- **PONO: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.**
  Wo bist du im Fluss (authentisch) und daher leicht und wo bist du übermäßig?

Wie war Ihr letzter Urlaub?
(Notizen)

visuell	auditiv	kinästhetisch	olfaktorisch	gustatorisch

Meine Handlungsimpulse:

Die "Sprache meiner Probleme"

Die "Sprache meiner Ängste"

Die "Sprache meiner Abneigungen"

Die "Sprache der Zufälle"

Die "Sprache meiner Fähigkeiten"

Die "Sprache meiner Interessen"

Die "Sprache meiner Gefühle"

Die "Sprache meiner Wünsche"

Die "Sprache meiner Freuden"

Die "Sprache meiner Sehnsucht"

Die "Sprache meiner Lebensziele"

Die "Sprache meines Erfolgs"

Die "Sprache meines Geschmacks"

Die "Sprache meiner Träume/ Wünsche"

Die "Sprache meiner Lebensumstände"

Wo hatte ich im letzten Monat immer wieder Ärger?
Oder: Worüber ärgere ich mich immer wieder?

Meine Handlungsimpulse:

Wo hast du dir im letzten Monat immer wieder Sorgen gemacht?
Oder: Worüber mache ich mir immer wieder Sorgen?

Meine Handlungsimpulse:

„Die Kraft der Gedanken. Die Macht der Gefühle“

Geschichten

zum Basisseminar 1 Mentaltraining

Komm, ich erzähl dir eine Geschichte... ☺

Ballonflug[1]

Stell dir eine kleine Kerze vor, die hier im Raum brennt.
Konzentriere dich bitte auf diese Kerze.

Geh in Gedanken ganz nah an diese Flamme heran.

Lass die Kerze sich in eine Flamme verwandeln,
die Luft in einem Heißluftballon erhitzt.

Der Ballon ist schon fast vollständig mit heißer Luft gefüllt.
Das bunte Tuch ist straff gespannt
und der ganze Ballon schwebt,
er ist gefüllt mit warmer Luft.

Du stehst vor dem geflochtenen Korb,
der mit einem Seil am Boden befestigt ist.
Steige jetzt in den Korb ein,
greife nach dem Seil, das den Ballon am Boden hält,
und mache es los.
Lass es auf den Boden fallen.

Der Startplatz ist auf einer runden Wiese mitten in einem Wald.
Langsam und sanft hebt der Ballon – und mit ihm du im Korb – vom Boden ab.

Bedächtig schwebst du höher,
steigst über den Rand des Waldes, über die Bäume –
und kannst jetzt ganz weit ins Land schauen.

[1] Müller, Müller, 1983: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, Fischer.

Du schwebst in die stille Höhe,
unter dir wird die Wiese im Wald zu einen hellgrünen Fleck
zwischen den dunkelgrünen Bäumen.

Sanft treibt dich der Wind weiter.
Unter dir siehst du den Wald, Felder, Ortschaften, Straßen, Wiesen
und Autos auf den Straßen, die wie Spielzeug wirken.

Die Sonne scheint
und dein Ballon treibt ruhig und gleichmäßig unter vereinzelten Wolken dahin.
Du kannst die Ruhe genießen und die Landschaft betrachten ...

[Pause]

Jetzt taucht unter dir eine Ortschaft auf, die du kennst.
Stell dir den Ort vor, in dem du wohnst.

Lass deinen Ballon jetzt sanft etwas tiefer gleiten,
bis du Menschen unter dir erkennen kannst.

Du schwebst jetzt mit dem Ballon über dem Ort
und du kannst Menschen sehen, die du kennst und die du magst.
Du kannst ihnen von hier oben aus zuwinken
und du siehst, dass sie sich freuen, dich da oben zu sehen.

[Pause]

Jetzt steig wieder etwas nach oben
und lass dich sanft vom Wind weiter tragen –
bis du wieder über Wald schwebst
und wieder die Lichtung unter dir siehst.

Jetzt lass den Ballon langsam nach unten sinken,
bis der Korb sanft auf dem Gras aufsetzt.

Steige aus
und mach den Ballon wieder mit dem Seil am Boden fest.

Wenn du jetzt wieder in die Flamme schaust,

kannst du dir vorstellen,
wie sie sich langsam wieder in die Kerze verwandelt, die hier im Raum brennt.

Geschichte vom Säen

Ein Mann ging durch seine Stadt und entdeckte einen Laden, den er vorher noch nie gesehen hatte. Über dem Laden stand ein Schild: Hier können Sie alles haben, was Sie wollen. Und er ging hinein und fragte den Inhaber: "Ist es richtig, hier kann man alles haben, was man will?" "Ja", sagte er, "Sie können alles haben, was Sie wollen." "Das ist ja interessant", sagt der Mann, "dann möchte ich Gesundheit, Reichtum und Frieden für die Welt ... "Moment, Moment, Moment", sagt der Inhaber, "wir sind eine Samenhandlung. Hier können Sie nur Samen bekommen. Säen müssen Sie schon selbst. Aber wir haben alle Samen da, Sie können säen, was Sie wollen."

Die beiden Frösche[2]

Zwei Frösche, deren Tümpel die heiße Sommersonne ausgetrocknet hatte, gingen auf die Wanderschaft. Gegen Abend kamen sie in die Kammer eines Bauernhofs und fanden dort eine große Schüssel Milch vor, die zum Abrahmen aufgestellt worden war. Sie hüpften sogleich hinein und ließen es sich schmecken.
Als sie ihren Durst gestillt hatten und wieder ins Freie wollten, konnten sie es nicht: die glatte Wand der Schüssel war nicht zu bezwingen, und sie rutschten immer wieder in die Milch zurück.
Viele Stunden mühten sie sich nun vergeblich ab, und ihre Schenkel wurden allmählich immer matter. Da quakte der eine Frosch: »Alles Strampeln ist umsonst, das Schicksal ist gegen uns, ich geb's auf!« Er machte keine Bewegung mehr, glitt auf den Boden des Gefäßes und ertrank. Sein Gefährte aber kämpfte verzweifelt weiter bis tief in die Nacht hinein. Da fühlte er den ersten festen Butterbrocken unter seinen Füßen, er stieß sich mit letzter Kraft ab und war im Freien.

[2] Nach Aesop.

Wann ist das Leben

Das Leben ist wirklich jetzt, in diesem Augenblick und nicht ab und zu, manchmal, gelegentlich, auch nicht morgen, oder wenn Sie Ihre Rente bekommen, Ihre Kinder groß sind, Sie das Haus bezahlt haben.

Erwarten Sie nichts von morgen.
Morgen ist vielleicht nie,
erwarten Sie es hier und jetzt,
denn Sie leben nur in diesem Augenblick.

Die Zeit vergeht
und kommt nie mehr wieder.
Die Chance, die Ihnen das Leben bietet,
geht vorüber, wenn Sie sie nicht nutzen.
Dieser Augenblick ist in der ganzen Ewigkeit einmalig,
wird sich nie mehr wiederholen,
ist nur jetzt und kommt nie wieder.

Bald schon wird heute morgen sein
und gestern heißen.
Wird vergangen sein,
eine Vergangenheit,
die Sie vielleicht gar nicht gemeint haben.
In diesem Augenblick können Sie alles noch ändern,
nur in diesem Augenblick!!!

Nie wieder wird es JETZT sein.
Ich lebe in dieser Welt.
So will ich das Gute, das ich tun kann, gleich JETZT tun, will nichts aufschieben und nichts versäumen, denn ich werde diesen WegNICHT NOCH EINMAL GEHEN KÖNNEN!!!

Als ich mich selbst zu lieben begann [3]

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist,
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man EHRLICHKEIT.

---

[3] Der folgende beeindruckende Text wird Charlie Chaplin zugeschrieben. Er soll ihn zu seinem 70. Geburtstag geschrieben haben. Allerdings gibt es keine eindeutigen Quellennachweise, die belegen, dass dieser Text tatsächlich von ihm stammt.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.
Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!

Geschichte von den alten Göttern

die zu entscheiden versuchten, wo sie die größte Kraft des Weltalls verstecken sollten, damit der Mensch sie nicht finden könne, bevor er dazu reif ist. Und ein Gott schlug vor, diese größte Kraft des Universums auf der Spitze des höchsten Berges zu verstecken. Doch die anderen Götter meinten, irgendwann könne der Mensch diesen höchsten Berg ersteigen und diese Kraft des Universums finden, bevor er reif ist. Ein anderer schlug vor, diese größte Kraft des Universums an der tiefsten Stelle des Meeres zu verstecken. Wieder entschieden die Götter, dass der Mensch auch diese Region eines Tages erforschen könne, bevor er reif ist für die größte Kraft des Universums. Da sagte der weiseste der Götter: „Ich weiß, was wir tun. Wir werden diese größte Kraft des Universums, die schöpferische Urkraft, im Menschen selbst verstecken. Er wird nie auf die Idee kommen, selbst danach zu suchen, bevor er wirklich reif dafür ist, bevor er den Weg nach INNEN angetreten hat." Und so geschah es. Diese größte Kraft des Universums wurde im Menschen selbst versteckt. Dort ist sie noch immer und wartet darauf, dass wir sie in Besitz nehmen als unser geistiges Erbe und sinnvoll und schöpfungsgerecht einsetzen.

Mein perfektes Leben

Mein Leben ist dann perfekt, wenn es zu mir passt. Ich mache nun mein Leben perfekt. Ich bin dankbar, dass ich geboren wurde. Ich bin mir meines Selbst bewusst und ich spüre, dass ich lebe Ich lache bei jeder Gelegenheit
Ich freue mich über Kleinigkeiten. Ich achte und liebe die Natur. Ich segne mich und meine Lieben. Ich umgebe mich bewusst mit Menschen, die mir gut tun Ich löse mich von Menschen, die nicht stimmig mit mir sind Ich erkenne das Schöne in allem was ist
Ich bin mir meines Selbst bewusst und ich spüre, dass ich lebe Ich atme die Luft des Lebens. Mein Herz schlägt für mein Leben. All meine Organe sind für mich tätig
Ich danke meinem Körper dafür. Ich erlebe viele Momente, die mein Leben bereichern. Ich löse mich von Verpflichtungen, die nicht stimmig mit mir sind. Ich bin mir meines Selbst bewusst und ich spüre, dass ich lebe Ich mache mein Leben perfekt. Perfekt, das heißt für mich stimmig, harmonisch und dass es zu mir passt. Mein Leben ist perfekt, weil ich es perfekt mache. Ich bin mir meines Selbst bewusst und ich spüre, dass ich lebe.

Ernten was man sät

Xavier Naidoo

Hüte Deinen Wortschatz, verliere keinen Ton.
Aus heiterem Himmel erntest Du den Lohn,
denn voraus gehen meist Jahre voller Schmerzen aller Art.
Sieh es als Prüfung und ernte Deine Saat.
Ernte Deine Saat.
Ernte Deine Saat.

Kein Wort ist mehr heilig, jedes wird beschmutzt.
Von Ort zu Ort eil' ich, laufend werde ich benutzt.
überkommen von Gefühlen und mein Temperament vergeht.
Erinnere, was sie sagten: Man erntet, was man sät.
Man erntet, was man sät.
Man erntet, was man sät.

Brenne auf mein Licht, brenne auf mein Licht.
Brenne, doch ich flehe, entferne Dich nicht.
Wie Zunder brenn' ich in Dir.
Wenn ich weiter an Dich glaub',
loderst Du in mir.

Doch die Hölle ist nicht mein Garten.
Viel länger kann ich nicht warten.
Erinnere mich, was sie sagten:

Man erntet, was man sät.
Man erntet, was man sät.
Man erntet, was man sät.

Herbst, Oktober, Ernten, deuten an, bieten auf.
Lauf Junge, lauf, Täler runter, Berge rauf.
Es ist ein Reich, das Dir zusteht.
Ehre, Ruhm, kein Königreich wird größer sein.
Alles wird Dein.

Mir wurde gesagt, was gut ist und recht.
Hab ich, dann geb' ich, und
mach gut aus schlecht.
Brecht nur Euer Schweigen, indem Ihr versprecht,
zu ernten, was Ihr sät.

Man erntet, was man sät.
Man erntet, was man sät.
Man erntet, was man sät.

Kein Wort ist mehr heilig, jedes wird beschmutzt.
Von Ort zu Ort eil' ich, laufend werde ich benutzt.
überkommen von Gefühlen und mein Temperament vergeht.
Erinnere, was sie sagten, man erntet, was man sät,
erntet, was man sät...
Man erntet, was man sät.

Nena

FRAGEZEICHEN

Den Kopf voller Dinge
die man zu schnell vergisst.
Wo fang' ich an
wenn's soweit ist?
Niemand kann mir sagen
was hier das Beste ist

das hab' ich auch noch nie vermisst.
Ich seh' mich um probiere was
ich kenn den Weg nicht so genau.

Heut' komm ich
heut' geh ich auch und morgen ist es dann vorbei.
vielleicht bleib ich auch
gestern das liegt mir nicht

Heut' komm ich
heut' geh ich auch und morgen ist es dann vorbei.
vielleicht bleib ich auch
gestern das liegt mir nicht
Dein Auto fährt zu schnell
weil du auf Reise bist.
Viel hab' ich auch noch nicht gesehen.
Niemand soll mir sagen
wer hier der Größte ist.
das hab ich auch noch nie vermisst.
Denn ich weiß selber ganz genau
was für mich das Beste ist

Heut' komm ich
heut' geh ich auch und morgen ist es dann vorbei.
vielleicht bleib ich auch
gestern das liegt mir nicht

Heut' komm ich
heut' geh ich auch und morgen ist es dann vorbei.
vielleicht bleib ich auch
gestern das liegt mir nicht

Der Aufenthalt im Raum der Türen

Bei dieser Übung wird ein Raum, der von vielen Türen gesäumt ist, mit Aufschriften versehen. Die Aufschriften werden selber angebracht, wie z.B.: Die Lösung meines Problems, Sicherung meiner Zukunft, der ideale Partner, der Idealberuf, Schritte zur Heilung, meine Lebensaufgabe, ... So können wichtige Antworten auf aktuelle Themen, Fragen, Probleme gefunden werden.

Sheldrake – Affen

„Im Jahre 1958 beobachteten Wissenschaftler auf der japanischen Insel Kōjima eine Gruppe Affen. Schließlich begannen die Forscher, den Tieren als Nahrung Süßkartoffeln zu geben. Nach und nach verbreitete sich unter den Tieren die Fähigkeit, die Kartoffeln vor dem Verzehr zu waschen. Bis eines Tages ein weiterer Affe das Waschen erlernte. Was dann angeblich geschah, beschreibt 1979 der Botaniker und New-Age-Autor Lyall Watson so“4: „Mit dem Hinzukommen dieses hundertsten Affen überschritt die Zahl jedoch offenbar eine Art Schwelle, eine bestimmte kritische Masse, denn schon am Abend desselben Tages tat es fast der gesamte Rest der Herde. Und nicht nur das: das Verhaltensmuster scheint sogar natürliche Barrieren übersprungen zu haben und – ähnlich wie Glyzerinkristalle in hermetisch verschlossenen Reagenzgläsern – auch in Kolonien auf anderen Inseln sowie bei einem Trupp … auf dem Festland spontan aufgetreten zu sein.“5 Keyes schreibt dazu später, dass seiner Ansicht nach, der 100derste Affe mit der neuen Fähigkeit einen paranormalen Lernvorgang ausgelöst habe.6

---

[4] https://de.wikipedia.org/wiki/Hundertster_Affe.

[5] Lyall Watson: Lifetide. N.Y. 1979, zit. nach Ron Amundson: Der hundertste Affe. In: Gero von Randow (Hrsg.): Mein paranormales Fahrrad. Reinbek, 1993, S. 38.

6 Keyes, Ken: Der hundertste Affe. o. O. 1983, o. Pag., im Original engl. The Hundredth Monkey, Januar 1982, Coos Bay (Oregon).

Kompetenzkreislauf

- Wo kannst du eine unbewusste Inkompetenz von dir entdecken?
- Wo kannst du eine bewusste Inkompetenz von dir entdecken?
- Wo kannst du eine unbewusste Kompetenz von dir entdecken?
- Wo kannst du eine bewusste Kompetenz von dir entdecken?

Johari- Fenster

- Was ist dir bekannt und anderen bekannt?
- Was ist dir bekannt, aber anderen unbekannt?
- Was ist dir unbekannt, aber anderen bekannt?
- Was ist dir unbekannt und auch anderen unbekannt?