Übung: Kläranlage des Geistes von Vera F. Birkenbihl

Diese Übung kann uns helfen unsere Gedanken zu ordnen und unserem Unterbewusstsein Raum zu geben. Sie lassen unsere Ideen Wirklichkeit werden oder bringen unsere alltäglichen Probleme auf Distanz. Worte, die einmal niedergeschrieben sind, helfen, uns selbst besser kennenzulernen, und holen versteckte Infos aus uns raus. Eine sehr effiziente Methode, die ich kenne heißt Kläranlage des Geistes von Vera F. Birkenbihl. Schreibe dafür zehn Minuten lang zu einem Thema oder einer Frage, die dich gerade bedrückt. Lasse dabei den Stift nicht aus und mache keine Pause. Wenn dir gerade nichts einfällt, dann schreibe ‚mir fällt nichts ein' oder etwas anderes. Sobald dir wieder was einfällt, schreibst du den Gedanken weiter. Dies führt dazu, dass wir indirekt unser Unterbewusstsein befragen. Denn schon nach ein bis zwei Minuten fällt unserem Bewusstsein nichts mehr ein. Erst dann poppen langsam die Ideen des Unterbewusstseins heraus. Du kannst dir dabei unterschiedlichste Fragen stellen, wie zum Beispiel:

- Wovor habe ich Angst?
- Was stresst mich?
- Worüber rege ich mich oft auf?
- Was ist mir in meinem Leben existenziell wichtig?
- Was soll ein Leitprinzip in meinem Leben sein?
- Usw.

Wichtig ist nur, dass du dir während des Schreibens keine Grenzen setzt. Lass alles zu und begrenze dich nicht selbst.

Eine erweiterte Methode der schriftlichen Selbstreflexion hatte schon einst der Dichter Johann Wolfgang von Goethe angewendet. Wenn du im Text spannende Gedanken findest, die dich stören oder faszinieren, dann unterstreiche diese. Verwende diese faszinierenden Gedanken bei der nächsten schriftlichen Reflexion wieder, um darüber zu schreiben. Diese Methode der Reflexion kann einiges in uns hervorbringen, das sich im Schutt des Bewusstseins vergraben hat.