

Aktivitätsbasierte Stressbewältigung

ABSR 1



Handout zum Online-Kurs
www.eurythmy4you.com

EINLEITUNG	3
MODUL 1: DIE ERINNERUNGSKRÄFTE STÄRKEN	5
MODUL 2: GELASSENHEIT UND INNERE SICHERHEIT ENTWICKELN	9
MODUL 3: DEINE MITTE ANREGEN UND BEWEGLICH WERDEN	13
MODUL 4A: ABSTAND ZU SICH SELBST GEWINNEN.	16
MODUL 4B: GEWOHNHEITSMUSTER ÄNDERN KÖNNEN.	20
BESINNUNG	23
MODUL 5: MIT WÜNSCHEN BEWUSSTER UMGEHEN	24
MODUL 6: SICHERHEIT FÜR ENTSCHEIDUNGEN AUSBILDEN	27
MODUL 7: IN SICH RUHEN UND ANDERES GELTEN LASSEN KÖNNEN	31
MODUL 8: SEINEN WEG GEHEN – DEN ALLTAG MEISTERN	35
TAGEBUCH	37
WEITERFÜHRUNG DES PROGRAMMS	46
WIR WÜNSCHEN DIR VIEL ERFOLG AUF DEINEM WEG	46

Einleitung

Aktivitätsbasierte Stressbewältigung ABSR - Stressbewältigung von innen.

Die ABSR-Selbsthilfekurse bilden den Kern der Arbeit von Eurythmy4you. Mit ihrem strukturierten Aufbau und ganzheitlichen Ansatz helfen dir die Übungen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft und Lebensfreude zu schöpfen.

Das ABSR-Stressbewältigungsprogramm ist ein neunwöchiges Programm, das auf acht lebenspraktischen Übungen Rudolf Steiners aufbaut. Darin gibt er Anregungen, wie wir sieben Arten von Nervosität überwinden können. Diese Aufgaben kombinieren wir mit Eurythmie-Übungen, die genau der Ebene des Achtfachen Pfades entsprechen, aus der Rudolf Steiner seine Alltagsübungen entwickelt hat.

Das ABSR-Programm wurde von Dr. med. Harald Haas und Theodor Hundhammer (du siehst sie in den Videos des Online-Kurses) erarbeitet, ist praxiserprobt und wird kontinuierlich weiterentwickelt. Die achtwöchigen Kurse wurden wissenschaftlich evaluiert. Viele Teilnehmer berichten von tiefen und kraftvollen Erfahrungen.

Der Kurs umfasst sieben Sequenzen mit Alltagsübungen und Eurythmie gegen Stress von innen, verursacht durch

1. Vergesslichkeit
2. Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit
3. Selbstzweifel und Überbesorgtheit
4. Überaktivität und Kontrollverlust
5. Abhängigkeit von Ersatzbefriedigung
6. Handlungszwänge und Handlungsängste
7. Gedankenkreisen und Gedankenzwang

Die Übungen basieren auf dem Vortrag «Nervosität und Ichheit» von Rudolf Steiner.

- In den ersten drei Sequenzen findest du einen selbstbewussten Zugang zu deinem Innern, zum Gewordenen, zur Erinnerung.
- In der vierten Sequenz (zwei Module) stärkst du deine Ich-Kraft durch Aufmerksamkeit auf dein Verhalten und deine Gewohnheiten.
- In den letzten drei Sequenzen aktivierst du dein persönliches Entwicklungspotential. Du nimmst Einfluss auf dein Wunschverhalten, fällst Entscheidungen im Herzen und kannst anderes besser gelten lassen.

Wenn du die Übungen eine längere Zeit praktizierst, wirst du wahrscheinlich bemerken, dass du:

- dich selbst bewusster wahrnimmst,
- am Üben Spass bekommst,
- Freude an neuen Erfahrungen entwickelst,
- weniger vergesslich bist,
- gelassener im Leben stehst,
- mehr Sicherheit in dir erlebst,
- bei dir selber ankommst.

Durchführung der Übungen

Die Übungen sind nach Inhalt und Aufbau auf das Thema der Woche abgestimmt.

Mit Hilfe der Videos kannst du dich mit den Übungen vertraut machen. Später ist es gut, wenn du die Reihe nur aus dem Gedächtnis oder mit Hilfe der Übungslisten ausführst. Wir empfehlen die Alltagsübung zusammen mit der Eurythmie eine Woche lang täglich durchzuführen und dann zur nächsten Sequenz zu wechseln. Wann du die Übungen machst, kannst du nach deiner Tagesstruktur und deinen persönlichen Vorlieben gestalten.

Nach der Eurythmie empfehlen wir dir, dich auszuruhen und den Nachklang der Übungen zu erlauschen. Wenn du dir nach der Ausführung einer Alltagsübung bewusst machst: «Ich habe diese Übung gemacht!», verstärkt auch das die Wirkung der Übungen.

Hinweise für die Eurythmie

Die Eurythmie verstärkt das Körpergefühl und führt dich in den Dialog mit ihm. Im Nachspüren zwischen den Übungen und am Ende schenkst du den Lebenskräften Beachtung. Dadurch erhält der Lebensleib Raum, die Lebenskräfte werden gestärkt und du verbindest dich mit deinen persönlichen Potentialen.

Nimm dir nach jeder Übung Zeit, zur Ruhe zu kommen und nachzuspüren, was für Nachwirkungen du im Körper und in deinem Befinden wahrnimmst. Wenn du nach der Sequenz eine zusätzliche Ruhepause von fünf bis zehn Minuten einlegst, hilfst du dem Körper, in der folgenden Nacht die Übungen zu verarbeiten.

Bei therapeutischem Bedarf raten wir dir, einen Heileurythmisten oder Arzt zu kontaktieren.

Modul 1: Die Erinnerungskräfte stärken

Boden bilden

In dieser Woche lernst du, mit den Gesetzmässigkeiten der Gedächtnisbildung zu arbeiten, entspannt damit umzugehen und deine Erinnerungskraft massgeblich und erfolgreich zu stärken. Dazu üben wir, einen beliebigen Gegenstand an einem ungewohnten Ort abzulegen und ihn bei Bedarf wieder zu finden. Mit den Eurythmie-Übungen zum A lernst du, offen zu bleiben, geerdet zu werden und einen kräftigenden, dich nährenden Boden zu bilden.

Die bildhafte Verlegübung

Übung

- Einen Bedarfsgegenstand bewusst an irgendeinem Ort ablegen.
- Die charakteristische Anordnung von Gegenstand und Ort zur Kenntnis nehmen.
- Sich dieses Bild einprägen.
- Bewusst loslassen und weggehen.
- Bei Bedarf den Ort erinnern und den Gegenstand wieder zu sich nehmen.
- Spass an dieser Übung entwickeln.

Tipps

- Versuche die Übung mit einem Gegenstand, den du regelmässig verwendest, zum Beispiel eine Zahnpasta-Tube. Platziere sie jeden Tag an einem neuen Ort. Deine Schlüssel kannst du zum Beispiel jedes Mal in einer anderen Tasche verstecken.
- Beginne mit unwichtigen Gegenständen, nicht mit deiner Brille oder mit Medikamenten!
- Verstecke die Gegenstände an Orten, an denen du häufig vorbeikommst.
- Nimm dir abends etwas Zeit, um auf die Übung zurückzublicken. Wenn du sie vergessen hast, ist das nicht schlimm. Aber entscheide dich dann bewusst, ob du sie am nächsten Tag wirklich tun willst oder nicht.
- Auch wenn es am Anfang vielleicht nicht so leicht geht – bleib dran!
- Nicht vergessen: Der wichtigste Aspekt dieser Übung besteht darin, ein inneres Bild der Umgebung des Objekts zu erstellen. Und dann loslassen.

Ausführung

- Der erste Schritt der Übung besteht darin, den Gedanken, dass du jetzt ein Objekt an einer bestimmten Stelle platzierst, bewusst zu bilden. «Ich lege die Zahnpasta-Tube auf den Schrank.»
- Der zweite Schritt besteht darin, dass du dir ein klares Bild von den Gegebenheiten des Ortes machst. Nimm dir am Anfang etwas Zeit, um alle Details zu erfassen, die du mit den Sinnen wahrnehmen kannst: die Winkel, Farben, Texturen, vielleicht sogar die Geräusche und Temperaturen. Achte auf jedes Detail, auch auf das Objekt selbst (welchen Winkel es zu etwas hat usw.).
- Wenn du das eine Zeitlang geübt hast, kannst du versuchen, alle Details blitzschnell zu beobachten! Begrenze das Wahrnehmen auf drei bis fünf intensive Sekunden, dann lass los und gehe entspannt und innerlich ruhig weg.

Ergebnis

- Die Gefühle der Freude, des Erstaunens, der Erleichterung und der Dankbarkeit, die entstehen, wenn du das Objekt findest und wieder zu dir nimmst, stärken langsam, aber sicher dein Gedächtnis.
- Wenn du dir dieses «Sich-ein-optisches-Bild-Machen» zur Gewohnheit machst, wendest du die Gesetze der Gedächtnisbildung an und stärkst dein Erinnerungsvermögen erheblich.
- Du lernst, in eine Handlung einzutauchen, sie loszulassen und dem Unbewussten zu vertrauen. Auf diese Weise kannst du dich bei Bedarf ohne Stress leicht und selbstverständlich erinnern.

Eurythmie-Übungen mit A

Empfänglich bleiben, zentriert werden, Boden bilden.

Mit diesen Eurythmie-Übungen zum A lernst du, offen zu bleiben, geerdet zu werden und einen kräftigenden, dich nährenden Boden zu bilden.

A1 Die linke und die rechte Säule

Erspüre dich in deiner Mitte, zwischen vorne und hinten, oben und unten, rechts und links. Verlagere mit einem kleinen Schritt dein Gewicht auf deine rechte Seite und erspüre die tragende Kraft dieser Säule. Geh zurück in deine Mitte und mach dasselbe auf die linke Seite.

Mach einen kleinen Schritt vorwärts. Wiederhole die Übung und achte auf den Unterschied im Erleben der beiden Säulen.

B1 A in den Beinen

Erspüre deine Mitte. Stelle einen Fuss nach rechts und den andern so weit nach links, dass du wieder in die Mitte zurückkommst. Spüre vom Herzen her durch die Beine bis in die Fersen. Lasse zu, dass dein Gewicht zu den Fersen wandert und sich deine Verbindung mit der Erde vertieft. Mach einen kleinen Schritt vorwärts und wiederhole die Übung.

C1 Strahlendes A

Hebe den rechten und dann den linken Arm und durchstrahle die Arme so, dass du das Gefühl hast, du strahlst in zwei verschiedene Räume hinein. Spüre, welche Rückwirkung das auf deinen Körper hat.

Siehe dazu auch das Video: Die Grundgebärde des A

D1 H mit den Schultern

Kreise einige Male mit den Schultern. Verdichte die Schlüsselbeine nach vorne und löse sie mit einem leichten Ruck nach hinten, gefolgt von einem sanften Abstrom im Rücken.

E1 H mit den Armen

Bringe die Hände in die Nähe der Schlüsselbeine. Benutze den ganzen Körper, um sie nach oben zu schicken und langsam mit viel Gefühl im Rücken abströmen zu lassen.

F1 A-H nach hinten

Durchstrahle die A-Gebärde und spüre den Rückstrom aus dem Umkreis. Erzeuge ein H mit deinen Schultern, das dich einen Schritt nach hinten mitnimmt. Achte darauf, dass in dem abströmenden H die Erinnerung an das einströmende A noch immer spürbar ist.

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

Wie erlebst du den Vorwärtsschritt zwischen der Wiederholung einer Übung?

- Der Schritt hilft mir loszulassen, neu anzufangen und die Erfahrungen zu vertiefen.
- Der Schritt dazwischen stört mich, weil ich mit dem Erlebnis verbunden bleiben möchte und nicht zwischendurch aussteigen.

A1 Wie erlebst du den Unterschied zwischen deiner rechten und linken Säule?

- Ich fühle mich in meiner rechten Säule mehr zu Hause als in meiner linken Säule
- Ich fühle mich in meiner linken Säule mehr zu Hause als in meiner rechten Säule.
- Der Unterschied war so gering, dass ich nicht weiss, ob ich überhaupt etwas gespürt habe.

C1 Kannst du beim Ausführen der A-Gebärde die folgenden Qualitäten erleben?

- Das A unterstützt, dass ich mich in meinem Körper zu Hause fühle und meine Verbindung mit der Erde vertiefe.
- Das A erzeugt im Körpergefühl eine einströmende, empfangende Empfindung, die oft von einem Strom begleitet wird, der von vorne auf mich zukommt.
- Das A bringt mein Gewicht wie von alleine zurück auf die Fersen.

F1 A-H nach hinten

- Gelingt es dir beim «A-H nach hinten», dass der Körper sich vom H ganz natürlich nach hinten mitgenommen fühlt und du nicht aktiv selber zurückgehen musst?
- dass die einströmende Qualität des A im abströmenden H wieder spürbar wird?
- dass du dich nachher von innen her leicht und erfrischt fühlst?

Rückblick auf die Woche

Befinden, Selbstwahrnehmung

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Eurythmie

Wann erlebst du, dass die Übungen am besten wirken?

- Wenn ich sie täglich zur selben Zeit mache.
- Wenn ich die Übungen den Gegebenheiten des Tages anpasse.
- Wenn ich sie mehrmals am Tag kurz übe.
- Wenn ich einmal am Tag intensiv übe.
- Wenn ich sie während des Tages ab und zu erinnere und dann in der Phantasie ausführe.

Alltagsübung

Wie fühlt es sich an, Dinge vor sich selbst zu verbergen?

- Es hat Spass gemacht, und ich habe viele verschiedene Möglichkeiten, Orte und Schwierigkeitsgrade ausprobiert.
- Manchmal war ich besorgt, ob ich das Objekt wiederfinden würde, weil ich nicht wusste, ob die Erinnerung zurückkommen wird oder ob ich lange danach suchen muss.
- Ich fühlte etwas Widerstand gegen diese Übung und tat es einfach.
- Ich weiss immer noch nicht, wie diese Übung mir helfen soll.

War es schwierig, die versteckten Dinge wieder zu finden?

- Es war erstaunlich einfach. Die Erinnerung an die Orte kam wie von selbst.
- Ich musste ziemlich nachdenken, um mich zu erinnern, wo ich die Dinge hingetan habe.
- Ich habe zwischendurch immer wieder daran gedacht und nie wirklich losgelassen.
- Ich suche immer noch nach einigen Dingen.

Modul 2: Gelassenheit und innere Sicherheit entwickeln

Veränderungspotentiale aufwecken

In dieser Woche geht es darum, dass wir uns ganz mit dem verbinden, was wir tun und so unsere Veränderungspotentiale aufwecken. Das erreichst du, indem du während dieser Übungsperiode täglich 15 bis 30 Minuten bewusst schreibst und darauf achtest, wie sich die Buchstaben formen.

Bei den Übungen mit dem O verbinden wir uns mit unseren inneren Wärme- und Lichtkräften. Wir bilden innere Räume, schaffen Beziehung und erzeugen im Körpergefühl Harmonie.

Die Handschrift ändern

Schreibe einen kurzen Text. Finde in deiner Schrift ein paar Möglichkeiten, wie ein Element der Handschrift verändert werden könnte: Statt einem Punkt über dem i ein kleiner Kreis. Statt einem geraden Abstrich, nach dem der Stift vom Papier abhebt, schreibe einen, der den Abstrich mit dem nächsten Buchstaben verbindet. Statt eckige n schreibe runde n, usw.

Schreibe danach langsam einen längeren Text und schaue dir beim Schreiben der Änderungen zu. Jeden Tag zehn bis fünfzehn Minuten lang. Mach das, ohne dich anzustrengen und gewöhne dich daran, die geänderten Buchstaben wie zu malen.

Ausführung

- Finde verschiedene Möglichkeiten, um Elemente deiner Handschrift zu ändern.
- Schreibe einen längeren Text mit einer oder zwei Variationen deiner Handschrift.
- Schreibe die Buchstaben achtsam und sorgfältig.
- Beobachte dich selbst beim Schreiben der geänderten Zeichen.
- Achte darauf, wie du die Buchstaben formst.
- Nimm dir bei jeder Ausführung der Übung eine andere Änderung vor.
- Mach das jeden Tag für 10 - 30 Minuten.

Tipps

- Versuche, die Übung an 3 aufeinanderfolgenden Tagen ohne Unterbruch durchzuführen, um ihre Wirkung zu erleben.
- Beispiele für mögliche Änderungen:
 - Ein kleiner Kreis anstelle eines Punktes auf dem i.
 - Verbinde die Buchstaben miteinander, ohne den Stift anzuheben.
 - Schreibe bestimmte Buchstaben grösser oder kleiner als normal.
 - Mache grosse oder kleine Abstände zwischen den Buchstaben.
 - Schreibe runde statt eckige Formen oder umgekehrt.
 - Neige die Buchstaben mehr nach vorwärts oder nach rückwärts.
 - Schreibe die Buchstaben aus der Gegenrichtung, zum Beispiel ein S von unten nach oben.
- Mach alles so, dass du ganz entspannt bleibst. Die Schultern und dein Geist sind entspannt, und du schreibst die neuen Zeichen, als würdest du sie malen.
- Versuche nicht, eine neue Handschrift zu entwickeln, sondern ändere das, was du bereits hast.

Ergebnis

- Um deine Handschrift bewusst zu ändern, achtest du genau auf das, was du tust. Auf diese Weise verbindest du deinen inneren Kern, dein Sein, mit dem, was du tust.
- Wenn du dir eine Änderung vornimmst, sie vertrauensvoll an deine Hände übergibst und es mit dem Gefühl in den Fingerspitzen begleitest, spürt der Körper, was du willst und reagiert angemessen.
- Deine Lebenskräfte, dein Ätherleib wird gestärkt, deine Verbindung zu ihm wird verbessert.
- Du fühlst und erlebst dich in deinem Alltag als Ganzes.
- Deine Handlungen werden zu einer ganzheitlichen Erfahrung und stärken deine innere Sicherheit.
- Du wirst zum Meister in deinem eigenen Haus.

Deine Kräfte beobachten

Zusatzübung

Kannst du deine eigenen Kräfte richtig einschätzen? Kannst du Aktivitäten, die dir leichtfallen, von solchen, die dir schwerfallen, unterscheiden?

Dafür hilft es, wenn du dir solche Tätigkeiten, die entweder mit viel oder wenig Energieaufwand verbunden sind, aufschreibst. Damit übst du das Beobachten der eigenen Ruhe und Aktivität und stärkst sie.

Eurythmie-Übungen mit O

Harmonie in Hülle und Fülle – Räume voll Licht und Wärme

Bei den Übungen mit dem O verbinden wir uns mit unseren inneren Wärme- und Lichtkräften. Wir bilden innere Räume, schaffen Beziehung und erzeugen Harmonie im Körpergefühl.

A1 Aufrichten aus dem Oberschenkel

Streiche mit deinen Händen achtsam über die Oberschenkel. Richte dich langsam auf, aber bleibe mit dem Bewusstsein im Oberschenkel verankert. Wie fühlen sich nachher deine Füße an?

Siehe dazu auch das Video: Atmen mit den Armen Teil 1

B1 Die O-Gebärde, erfüllt mit Wärme und Achtsamkeit

Bring die Hände vor das Herz. Fahre mit den Händen einen Kreis entlang, als ob du einen Baum umarmen würdest, bis die Finger vorne fast zusammenkommen. Fülle den Raum, der so entsteht, mit Wärme und Achtsamkeit.

Siehe dazu auch das Video: Die Grundgebärde des O

C1 O in den Beinen

Stelle die Zehen ein wenig auseinander, verlagere das Gewicht vor auf die Fußballen. Entspanne die Beine, biege die Oberschenkel ein wenig nach aussen und erzeuge die Empfindung, dass die Beine rund werden. Eine kleine Biegung und eine leichte Spannung genügen. Der Bauch bleibt entspannt. Du kannst dabei gerne einen Stuhl oder eine Wand als Stütze benutzen.

D1 O auf dem Boden

Führe die Beine mit etwas Spannung in der Hand in einem Halbkreis nach vorne und mit der anderen Hand in einem Halbkreis zurück. Mit etwas Übung kannst du die Bewegung der Beine auch von weiter oben führen. Wenn dir das schwer fällt, dann mache es lieber nur unten.

Siehe dazu auch das Video: Das O im Raum

E1 O oben, unten und im Rücken

Bringe die Hände vor das Herz und bilde das O. Spüre deine Arme und fülle den Raum des O mit Wärme und Achtsamkeit, bis du eine aufrichtende Wirkung im ganzen Körper erlebst.

Bilde - wieder vom Herz aus - das O nach oben. Fülle auch diese Gebärde mit Wärme und Achtsamkeit und spüre, wie diese Aktivität deine Verbindung zur Erde vertieft.

Bilde das O vom Herz aus nach unten. Fülle es mit wärmender Achtsamkeit. Vielleicht spürst du, wie dies den Raum nach oben erschliesst.

Bilde das O vom Herz aus nach unten hinten. Vielleicht spürst du, wie das den Herzraum öffnet und erwärmt.

Bilde zum Schluss noch einmal das O in der Horizontalen vor dir.

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

A1 Welche Wirkung hat die Übung «Aufrichten aus dem Oberschenkel» auf dich?

- Spürst du deinen Körper stärker, wenn du beim Aufrichten in den Oberschenkeln bleibst, als wenn du dich mehr im Herzen verankerst? Macht es auch einen Unterschied im seelischen Erleben?
- Spürst du, dass die Beine beim Aufrichten auch nach unten durchströmt und mit dem Boden verbunden werden?
- Welchen Einfluss hat das Aufrichten aus dem Oberschenkel während und nach dem Aufrichten auf den Atem?
- Wie ist der Einfluss des in den Füßen Ankommens oder «Aufwachens» darauf, wie der ganze Körper sich anfühlt oder sich umhüllt fühlt?

B1 Wie ist es dir am besten gelungen, die O-Gebärde mit Wärme und Achtsamkeit zu füllen?

Was trifft bei dir zu?

- Es hilft mir, wenn ich die Hände am Anfang ganz bewusst in die Nähe des Herzens bringe und seine Kraft beim Hinausbewegen der Hände mitwirken lasse.
- Es hilft, nach dem Bilden des O etwas zusätzliche Spannung in die Muskulatur der Arme und Hände zu geben.
- Wenn ich mich selbst gut spüre, reicht das, dass das O sich füllt.
- Ich konzentriere mich auf die Kräfte, die von unten kommen und das O füllen.
- Ich achte darauf, dass meine Füße nach unten gut verwurzelt sind, das gibt mir auch in der Mitte Fülle.
- Ich werde nicht extra aktiv, sondern bleibe innerlich still und warte. Dann entsteht die Fülle ganz von selbst. Ich werde ganz ruhig beim O und fühle mich erfüllt und getragen.

D1 Was hilft dir bei der Ausführung der O-Form im Raum?

- Gelingt es dir, in der Hand und im Arm besonders aktiv zu sein und das Bein nur folgen zu lassen? Kannst du in den Armen und im Bein gleichzeitig bewusst sein?
- Kannst du versuchen, beim Führen des O besonders dein unteres Kraftsystem anzusprechen und dem die Aktivität übergeben? Wie fühlt sich das an? Eher fremd? Oder vertraut und stärkend?
- Zieht es dich beim Führen der Form mit dem O aus dir heraus oder bist du sogar stärker in dir selbst verankert? Was hilft dir, dich nicht zu verlieren?
- Was tust du, damit der Bogen beim Rückweg gross wird und du ganz selbstverständlich zum Ausgangspunkt zurückkommst?
- Was ist der Unterschied, ob du nach dem Vorwärts-Halbkreis loslässt und einen neuen Griff machst oder nicht? Geht beides gleich gut?

E1 Wie hast du das das O vor dir, nach unten, nach oben und hinter dir erlebt?

- Konntest du das Entstehen des O-Raumes auf der, der Gebärde gegenüberliegenden Seite, erleben? Hast du gemerkt, wie wichtig es ist, dich selbst und deinen Körper zu spüren, damit diese Effekte eintreten?
- Wo gelang es dir am besten? Vorne, unten, oben oder hinten? Welches hat dich am meisten beeindruckt?
- Hast du das Gefühl, die mehrdimensionale Ausführung in verschiedene Richtungen passt zum O und drückt etwas von seiner Qualität aus?
- Welche Rolle spielt bei dieser Übung der umgebende Raum für dich? Oder geht es hier mehr um innere Dimensionen?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Modul 3: Deine Mitte anregen und beweglich werden

Innerlich beweglich werden. Selbstzweifel und Sorgen entmachten.

In dieser Woche geht es darum, dass wir im Denken Kraft entwickeln und beweglich werden. Das stärkt uns auch in dem, wie wir in der Welt stehen und handeln.

In der Alltagsübung geht es darum, Konzentration aufzubauen und das eigenständige Denken zu aktivieren. Dazu verinnerlichen wir einen Inhalt und geben ihn dann rückwärts aus der Erinnerung wieder.

Bei den Übungen mit dem I spüren wir unser «glückliches Herz» und machen Übungen, die das Gleichgewicht und unser Rückgrat stärken und uns sowohl innerlich wie äusserlich beweglich machen.

Rückwärts denken

Der Schwerpunkt dieser Übungseinheit ist das Rückwärts-Denken. Das kann zum Beispiel an einer Geschichte oder einem Märchen geübt werden. Dann gehst du von Bild zu Bild, von Ereignis zu Ereignis, von Detail zu Detail rückwärts. Das wörtliche Rückwärts-Aufsagen eines Satzes oder eines kurzen Gedichtes ist eine weitere Variation dieser Übung.

Ausführung

- Verinnerliche einen Inhalt und wiederhole ihn dann umgekehrt aus der Erinnerung.
- Das kannst du zum Beispiel an einer Geschichte oder einem Märchen üben. Geh dabei von Bild zu Bild, von Ereignis zu Ereignis, von Detail zu Detail in umgekehrter Reihenfolge.
- Eine weitere Stufe dieser Übung ist es, einen Satz, ein kurzes Gedicht, eine Meditation, ein Gebet oder den Text eines Liedes Wort für Wort rückwärts zu denken.
- Du kannst diese Technik des Einprägens und rückwärts Erinnerns auch auf andere Inhalte anwenden, zum Beispiel auf Melodien.

Tipps

- Lerne eine Liste von Daten rückwärts, zum Beispiel die zehn höchsten Berge in deinem Land.
- Erinnere historische Ereignisse, die normalerweise in chronologischer Reihenfolge gelernt werden, rückwärts.
- Lies einen Zeitungsartikel oder einen Text im Internet und visualisiere das Wesentliche vom Ende her bis zum Anfang. Was ist dir in Erinnerung geblieben?
- Lies eine längere Geschichte oder sogar ein Buch und schreib dir die Hauptereignisse oder Themen nach jedem Kapitel in ein paar eingängigen Sätzen auf. Wie lange dauert es, bis du den Inhalt des Ganzen ohne die Verwendung dieser Schlüsselworte rückwärts aufbauen kannst?
- Mache dir ein Spiel daraus, dir einen Film anzusehen und anschliessend den Inhalt in umgekehrter Reihenfolge durchzugehen. Möglicherweise zusammen mit anderen Zuschauern. Gibt es einen gemeinsamen roten Faden?
- Mache es dir zur Gewohnheit, die Erlebnisse des Tages abends in umgekehrter Reihenfolge durchzugehen. Beginne mit etwas Kleinem, zum Beispiel:
 - Wie du deine Wohnung, dein Haus gereinigt hast.
 - Eine Melodie (nicht die Wörter) wie «Alle meine Entchen ...».
 - Wenn du Lehrer oder Lehrerin bist, kannst du eine Lektion, die du mit deiner Klasse hattest, in umgekehrter Reihenfolge durchgehen.
- Versuche, für diese Übungen Gelegenheiten zu finden, wo du innerlich ruhig bist. Wenn du abgelenkt wirst, kehrt du einfach dorthin zurück, wo du warst, und machst von dort weiter.

In dieser Übung lernst du:

- deine innere Konzentration aufzubauen und dein unabhängiges Denken zu aktivieren,
- konzentriert zu lesen, zuzuschauen oder zuzuhören,
- Inhalte bildlich, verbal oder konzeptionell umzugestalten,
- dir der dabei entstehenden Gefühle bewusst zu werden,
- loszulassen und dich immer wieder neu mit den Gefühlen und Bildern zu verbinden.

Ergebnis

- Du bildest mit diesen Übungen eine Basis für dein selbstständigeres Denken und eine unabhängigere Verbindung zu den Inhalten deiner Gedanken.
- Du kannst eine Geschichte aus grösserer persönlicher Distanz betrachten und trotzdem eine intensive mentale Verbindung dazu aufbauen.
- In umgekehrter Reihenfolge denken zu können, fördert dein Gedächtnis und stärkt deinen Ätherleib.
- Du verbindest das, was du innerlich von dir spürst, stärker mit deiner äusseren Persönlichkeit. Dadurch wirst du im Alltag für dich selbst und andere spürbarer.
- Du bist mehr verbunden, mit dem was du tust und wirst von dem, was zurückkommt innerlich genährt. Eine wichtige Vorsorge gegen Burnout!

Eurythmie-Übungen mit I

Das glückliche Herz – beweglich und zentriert zugleich.

Bei den Übungen mit dem I spüren wir unser «glückliches Herz». Wir machen Übungen, die das Gleichgewicht und unser Rückgrat stärken und uns sowohl innerlich wie äusserlich beweglich machen.

A1 Durch die Beine mit der Erde verbunden

Stehe aufrecht. Mach einen Schritt vorwärts und fühl durch das Bein in die Erde hinein. Bleib trotzdem in deinem Herzen verankert und schaue entspannt nach vorne.

B1 Das glückliche Herz

Stell dir vor, du hast ein glückliches Herz in deinen Händen. Lasse es freudig in alle Richtungen ausstrahlen und folge den Strahlen mit aufmerksamen Händen.

C1 Die I-Gebärde: Abströmen, Aufströmen, Durchstrahlen

Bilde die I-Gebärde, indem du mit einer Hand vom Herzraum aus achtsam nach unten strömst und die andere Hand vom Gegenstrom nach oben tragen lässt. Versuche, die Arme so zu durchstrahlen, dass du eine Wirkung bis in deine Aufrechte spürst.

Siehe dazu auch das Video: Die Grundgebärde des I

D1 Achtsamer Rhythmus (Lang-kurz und Kurz-lang)

Spüre wieder ein freudiges Herz zwischen deinen Händen. Trage es nach vorne mit vier rhythmischen Schritten, die sich ausdehnen und zusammenziehen: Lang-kurz, Lang-kurz, Lang-kurz, Lang-kurz.

Bewahre das freudige ausstrahlende Gefühl in deinem Herzen und trage es zurück mit vier rhythmischen Schritten, die sich zusammenziehen und ausdehnen: Kurz-lang, Kurz-lang, Kurz-lang, Kurz-lang.

E1 ICH BIN DA

Ströme von oben durch den Körper nach unten in die Erde hinein, stelle dabei die Beine auseinander. Erlebe dabei die Worte ICH - BIN - DA. Versuche, nicht selber zu sprechen, sondern die Worte in deinem Körpergefühl zu erleben.

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

A1 Wie hast du dein Zentrum und die Verbindung zur Erde erlebt?

- Wenn du den Schritt bewusst gemacht und dann dich entspannt hast – hast du dich davon in deiner Mitte gestärkt gefühlt?
- Hat dir das Geradeausschauen geholfen, mit dem Körper verbunden zu bleiben und innerlich nach unten zu spüren?
- Gelingt es dir, mit der «Erde» in Kontakt zu kommen und wie erlebst du es?

B1 Das glückliche Herz – was bewirkt diese Übung bei dir?

- Was beobachtest du in deinem Umkreis, wird er zum Beispiel heller? Oder was erlebst du?
- Wie verändert sich dein Körpergefühl?
- Wie verändert sich deine Stimmung, wenn du das machst?

C1 Wie gelingt es dir, die I-Gebärde aus dem Abströmen entstehen zu lassen?

- Wenn du die Gegenströme nicht oder nur wenig spürst, versuche einmal, dabei dein Herz zu spüren. Erlebst du, dass du damit die Gegenströme besser und stärker wahrnehmen kannst?
- Erlebst du einen Unterschied, ob du mit der linken oder mit der rechten Hand nach unten strömst?
- Wie hast du deine Aufrechte während des strömenden Bildens, beim Durchstrahlen und nach der Übung erlebt?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Modul 4a: Abstand zu sich selbst gewinnen.

Sich selber wahrnehmen und beobachten

Wir sind in Stufe 4 der Übungen angekommen, in der Mitte der sieben Übungs-Module. Modul 8 ist die Zusammenfassung der sieben vorherigen Module. In der Mitte trifft das, was vorher war, auf das, was kommen wird. Es entsteht eine zweiteilige Struktur: eine Übung, die mehr auf die vorherige verweist und eine Übung, deren Inhalt sich auf das bezieht, was kommen wird. Wie im Herz-Lungensystem folgen die Übungen nicht chronologisch aufeinander, sondern überkreuzen sich.

In diesem Modul geht es darum, die Fähigkeit der Selbstbeobachtung zu wecken, dich aus anderen Blickwinkeln zu erleben. Dazu üben wir in dieser Woche, die Ergebnisse der eigenen Tätigkeit wahrzunehmen und uns selber in unseren Bewegungsabläufen zu beobachten. Mit den Eurythmie-Übungen zum E lernst du, dich selbst gut zu spüren und Beziehungen zwischen dem, was dir begegnet und deinem Inneren herzustellen. Du entwickelst innerliche Kraft und wirst wach für sie.

Die zwei Übungen in Modul 4a haben Bezug zu den Qualitäten der nachfolgenden Module 5 bis 7 mit ihrem verstärkten Ich-Bezug.

Aufgabe 1: Beobachte deine Taten und nimm dir Zeit, anzuschauen, was du getan hast.

Ausführung

- Nimm dir, nachdem du etwas getan oder eine Aufgabe erledigt hast, etwas Zeit, um einen Blick auf das Ergebnis zu werfen und es auf dich wirken zu lassen. Wenn du das machst und darüber nachdenkst, kann dich das motivieren, etwas in deiner Arbeitsweise wie von selbst zu ändern.
- Dies heisst nicht, die Tat selber noch einmal durchzugehen, sondern nur zu betrachten und zu erkennen, was daraus hervorgegangen ist. Sei offenherzig den Eindrücken gegenüber, wie du die Dinge tust. Am besten übst du an ganz einfachen und kleinen Aufgaben.
- Lasse zum Beispiel nachdem du etwas geschrieben hast, deinen Blick über deine Handschrift schweifen und schau dir an, was du geschrieben hast. Wie gefällt es dir, was würdest du ändern? Wenn du das machst, wird sich deine Handschrift mit der Zeit wie von selbst ohne grossen Aufwand korrigieren.

Tipps

- Hier versuchen wir nicht etwas zu ändern, sondern nur genau hinzuschauen, was oder wie wir Dinge tun und wie die Ergebnisse sind.
- Der Fokus liegt auf dem, was durch eine Tat erreicht wird. Schau zum Beispiel beim Geschirrspülen nicht auf dich selbst, auf deine Hände, sondern auf die Dinge, wie sich die Bürste im Uhrzeigersinn dreht, ob langsam oder gehetzt usw. Und dann, wie das Geschirr gestapelt ist und wie es glänzt.
- Wertschätze alles, was du dabei entdeckst, egal wie klein deine Entdeckungen sind. Versuche das, was du erlebst, in eigenen Worten auszudrücken.

Aufgabe 2: Beobachte dich und deine Bewegungen wie von aussen

Ausführung

- Beobachte deine eigene Bewegung in alltäglichen Situationen, zum Beispiel:
 - die Bewegung der Hand (sichtbar),
 - die Bewegung des Kopfes (fühlbar),
 - wie du lachst (erahnbar).

- Versuche, dir ein klares Bild von deinen Bewegungen und Gesten zu machen.
- Schau dir innerlich an, wie du gehst! Mach dir das bildhaft bewusst.

Tipps

- Versuche, die Übung mit Tätigkeiten zu machen, die du sowieso jeden Tag machst, zum Beispiel Essen, Trinken, Anziehen usw.
- Variiere die Geschwindigkeit, mit der du etwas machst und schau dir dabei zu. Zum Beispiel wie du deine Schuhe anziehst. Mach es zuerst mit normaler Geschwindigkeit, das nächste Mal langsam, dann schnell. Probiere spielerisch Verschiedenes aus.
- Wähle für das Dich-selber-Beobachten Aktivitäten oder Gesten, die verschiedene Teile deines Körpers betreffen. Zum Beispiel, wenn du dich anziehst oder wenn du eine Tür mit dem Schlüssel öffnest.
- Um dir der Besonderheiten deiner eigenen Bewegung bewusst zu werden, hilft es, wenn du deine Bewegung mit der von anderen vergleichst. Beobachte zum Beispiel, wenn du mit anderen zusammen isst, wie diese ihr Besteck verwenden, und beobachte dich dann selbst.
- Versuche, nachdem du eine Bewegung oder eine Tätigkeit von dir beobachtet hast, darüber nachzudenken und ein lebendiges, bewegliches Bild von deiner Bewegung oder Tätigkeit in dir zu erzeugen. Das stärkt deine Fähigkeit zur Selbstbeobachtung.
- Auch wenn es gut ist, das alles zu üben, pass auf, dass es dir nicht geht wie selbstbezogenen oder zur Selbstdarstellung neigenden Personen, und dir der Blick auf dich selber von aussen zur Gewohnheit wird.
- Kennst du dieses Bonmot von Shakespeare: «Ein Dummkopf hält sich für weise, aber ein weiser Mann weiss, dass er ein Dummkopf ist.»

Ergebnis der Beobachtungsübungen

- Das bewusste Beobachten der eigenen Handlungen wie von aussen kann helfen, innere Unruhe zu verringern. Du bist mit dem verbunden, was du tust.
- Wenn du ein Bewusstsein für deine Gesten und unwillkürlichen Handlungen entwickelst, wird die Kontrolle über den Astralleib und über das Ätherische immer stärker. So kannst du bei Bedarf bestimmte Handlungen oder Bewegungen aus freiem Willen heraus einfacher unterlassen.
- Abgesehen von der Tatsache, dass du so unerwünschte Gewohnheiten leichter korrigieren kannst, stärken diese Übungen den Ätherleib und deine Lebenskräfte.

Eurythmie-Übungen mit E

Beziehung herstellen – Begegnen und daran Aufwachen (Sequenz 1)

A1 Rechte Säule und linke Säule

Stelle dich in deine rechte Säule und spüre ihre tragende Kraft - komme zurück in deine Mitte. Stelle dich in deine linke Säule und aktiviere deren Kraft in deinem Körpergefühl. Wiederhole die Übung noch einmal.

B1 Energieaustausch der linken und rechten Säule

Stelle dich aufrecht hin. Lege deine rechte Hand an deine rechte Säule und schiebe deren Kraftfeld langsam auf die linke Seite. Spüre die aufrichtende Wirkung, die daraus entsteht. Lege deine linke Hand an deine linke Säule und schiebe deren Kraftfeld langsam auf die rechte Seite. Vollziehe jetzt den Energieaustausch mit beiden Händen gleichzeitig und bemerke die Wirkung in deinem Körper. Mach einen Schritt vorwärts und wiederhole den Ablauf.

Siehe dazu auch das Video: Das E der zwei Säulen

C1 E-Gebärde mit den Beinen

Stelle dich aufrecht hin. Hole mit einem Bein leicht zur Seite aus. Kreuze es mit dem anderen Bein und strecke die Fussspitze. Bleibe im Herzen verankert und strahle so durch das Bein und den Fuss, dass das Durchstrahlen des Fusses bis in die Streckung des ganzen Körpers wirkt. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.

Siehe dazu auch das Video: E mit den Beinen

D1 Die grosse E-Gebärde

Stelle dich aufrecht hin, das Gewicht ruht auf den Fussballen. Hebe einen Arm in die Horizontale und verbinde ihn mental mit der gegenüberliegenden Schulter. Halte diese Verbindung und strecke den Arm immer weiter hinaus zur Seite, so dass er die gegenüberliegende Schulter an den Körper heranzieht. Mache dasselbe zur anderen Seite. Führe die Übung jetzt mit beiden Armen aus. Du gehst mit den Armen weit nach draussen und ziehst gerade dadurch die Schultern heran. Fühlst du, wie das dein Zentrum stärkt?

Siehe dazu auch das Video: Die Gebärde des grossen E

E1 Die rechte und linke Säule auf dem Pentagramm

Du stehst am Kopfpunkt eines 5 Sterns. Mache drei kleine Schritte zum rechten Fuss und spüre dort deine rechte Säule. Mache drei Schritte zurück zum linken Arm und spüre deine linke Säule. Drei kleine Schritte hinüber in die rechte Säule. Drei vorwärts zur linken Säule und zurück zum Kopfpunkt, wo du beide Säulen spürst. Wiederhole die Übung und achte darauf, wie du in die Säulen hineinschreitest.

F1 Die Säulen des Pentagramms auf einem Kreis

Schreite in der von dir bevorzugten Richtung entlang eines Kreises. Erlebe, wie die Eckpunkte des Fünfsternes die Säulen in deinem Körper jedes Mal, wenn du an ihnen vorbeikommst, aktivieren.

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

A1 Wie unterschiedlich erlebst du deine rechte Säule und linke Säule?

- Welche Säule erlebst du als die stärkere? In welcher fühlst du dich mehr zu Hause?
- Kannst du deine Säulen so wahrnehmen, und aktivieren, dass du das Gefühl hast, sie tragen dich?
- Wenn du in einer deiner beiden Säulen bist, erlebst du dann deine Mitte noch?
- Wenn du nach der Übung am Schluss nachspürst, wie fühlst du deine Aufrechte im Vergleich zu vorher? Gestärkt, lichter, leichter, oder wie würdest du es beschreiben?

C1 Gelingt es dir, mit dem E in den Beinen dein Gleichgewicht zu verbessern?

- Kannst du in dein Standbein hineinspüren und es gleichzeitig zur Bewegung des anderen Beines wahrnehmen? Wenn du das tust – welche Auswirkung hat das?
- Gelingt es dir, die Fussspitze nicht einfach durch Drehen des Fussgelenkes zu strecken, sondern indem du den Fuss durchstrahlst?
- Woher nimmst du diese Strahlkraft? Kommt sie aus dem Herzen, aus deiner gestreckten Wirbelsäule oder wie machst du es?
- Welche Wirkung hat es, wenn du dich auf den Berührungspunkt der Beine konzentrierst? Verstärkt sich dadurch der Andruck, hat es eine Wirkung auf die Aufrechte, oder wie erlebst du es?

E1 Die rechte und linke Säule auf dem Pentagramm

- Wie gestaltest du den Übergang zwischen den Säulen? Erlebst du die nächste Säule schon, bevor du dich auf den Weg machst, entsteht sie erst auf dem Weg, oder erst beim Ankommen?

Kann man diese Übung auch schnell machen,

oder braucht es Zeit, um die Säulen aufzubauen und zur Wirkung zu bringen?

-
- Fühlen sich die Säulen in den sogenannten Fusspunkten des Fünfsterns anders an als die Säulen in den Armpunkten?
- Wie erlebst du es, wenn du, nachdem du viermal in einer Säule gestanden bist, zum Schluss wieder in beiden Säulen stehst?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Modul 4b: Gewohnheitsmuster ändern können.

Obwohl alle äusseren Bewegungen, die wir machen, durch den Astralkörper (den Körper der Wünsche und Leidenschaften) hervorgerufen werden, wird die Art und Weise, wie wir unsere gewohnheitsmässigen Bewegungen ausführen, normalerweise vom Ätherleib (dem Körper des Temperaments, des Charakters und der Gewohnheiten) geleitet. Diese Übung lehrt uns, gegen den aus der Vergangenheit stammenden Strom zu schwimmen und Werkzeuge zu entwickeln, wie du dein Verhalten beeinflussen und ändern kannst.

Dieser Teil hat Bezug zu den praktischen Qualitäten der vorhergegangenen Module 1-3.

Mach die Dinge anders als gewöhnlich.

- Übe, dass du die Dinge, die du normalerweise mit der einen Hand machst, nach einiger Zeit mit der anderen Hand genauso gut kannst. Putze dafür zum Beispiel deine Zähne eine Woche lang mit der anderen Hand.
- Setze dich an andere Orte als gewöhnlich. Am Esstisch, im Wohnzimmer, im Zug, ...
- Setze dich umgekehrt auf einen Stuhl, die Rückenlehne vorne.
- Steige mit dem anderen Fuss als dem, den du gewöhnlich nimmst, auf die erste Stufe einer Treppe.

Tipps

- Es braucht Zeit, um Veränderungen im Astralkörper und noch mehr im Ätherkörper herbeizuführen.
- Je älter wir werden, desto mehr Aufwand ist erforderlich. Wenn deine gewählte Aktivität Anstrengung erfordert, ist dies ein gutes Zeichen.
- Wähle daher eine herausfordernde Aktivität... und halte durch. (Zum Beispiel eine E-Mail bis zum Ende lesen.)

Ergebnis

- Wenn wir Dinge ganz anders machen als aus Gewohnheit, stärkt dies nicht nur die Kontrolle des Astralkörpers über den Ätherkörper, sondern auch den Ätherleib selbst.
- Bei dieser Übung führst du mit deinem Ich deinen Astralleib. Das hat zur Folge, dass der Ätherleib für einen Moment ein neues Muster oder eine neue Form annimmt, was für ihn wie eine angenehme Massage ist und ihn beweglich und lebendig macht.

Eurythmie-Übungen mit E

Beziehung herstellen – Begegnen und daran Aufwachen (Sequenz 2)

A2 E-Kreuzung in den Beinen (Pfahlbau)

Kreuze das linke Bein vor dem rechten, stehe aufrecht, spüre die Verbindung zum Boden und achte darauf, dass deine Hüften nach vorne schauen und wie sich deine Beine berühren. Kreuze das rechte Bein vor das linke, stehe aufrecht, spüre die Verbindung zum Boden.

Achte darauf, dass deine Hüften nach vorne schauen, und wie sich deine Beine berühren. Kreuze jetzt die Beine hinten.

Wieder in der Mitte angekommen, kannst du die Erinnerung an die vier Stellungen wie vier dich umgebende Säulen spüren.

B2 Die Grundgebärde des E mit Ausstrahlen in die Weite nach links und rechts

Spüre mit den Armen in die Weite. Führe die Arme in eine Kreuzung und durchstrahle diese, bis du das Gefühl hast, sie strahlen weit in den umgebenden Raum hinein. Mach einen Schritt nach vorne und wiederhole die Übung.

Siehe dazu auch das Video: Die Grundgebärde des E

C2 E mit Beinen und Armen im Vorwärtsschreiten

Kreuze deine Arme und ein Bein und durchstrahle diese weit hinüber auf die andere Seite. Die Arme führen die Bewegung des Beins.

D2 Dem Umkreis mit dem Herzen begegnen

Führe deine Hände aus der Weite in eine Kreuzung vor die Brust. Sorge dafür, dass sich das Herz dabei ausdehnt und eine gleichwertige Begegnung stattfindet. Wie erlebst du diese Begegnung?

Siehe dazu auch das Video: Verehrung - E

E2 Die Säulen auf dem Pentagramm verstärken, indem du das Bein heranziehst

Schreite mit drei Schritten vom Kopfpunkt zum rechten Fuss. Verstärke das Erlebnis der rechten Säule und ziehe dabei das linke Bein an das rechte heran. Beginne mit dem linken Fuss drei Schritte zum linken Arm. Ziehe zur Verstärkung der linken Säule das rechte Bein heran. Wende dieses Prinzip auf den ganzen Fünfstern an.

F2 «Meine Liebe ist gross wie die weite Welt»

Führe langsam und mit Ruhe das grosse E und das Verehrungs-E aus und verbinde dies mit dem Text: Meine Liebe ist gross wie die weite Welt... (Text auf der Folgeseite).

Siehe dazu auch die Videos: Die Gebärde des grossen E und Verehrung-E

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

B2 Wie erlebst du die Grundgebärde des E?

- Wenn du mit den Armen aus der Weite in eine Kreuzung gehst – führst du mit den Armen deine innere Bewegung oder mit deiner inneren Bewegung die Arme?
- Wie wählst du den Kreuzungspunkt der Arme?
 - Immer gleich? Oder mal näher oder weiter weg?
 - Kreuzt du am Handgelenk, am Unterarm oder sogar mit den Oberarmen?
 - Was fühlt sich besser an, rechter Arm aussen oder linker Arm aussen?
- Auf welcher Höhe machst du die Kreuzung der Arme? Auf Schlüsselbeinhöhe, Herzhöhe, Zwerchfellhöhe? Was erlebst du für Unterschiede?
- Kannst du beim Durchstrahlen der Arme und Hände ganz bei dir bleiben und gleichzeitig den umgebenden Raum spüren?

C2 Was für Erfahrungen machst du beim E auf einem Bein mit Vorwärtsschritt?

- Was hilft dir, das Gleichgewicht zu finden? Ist das Durchstrahlen der Beine und Hände dabei eine Hilfe oder eine zusätzliche Hürde?
- Bringst du die Arme in eine Berührung, in der du sie bewusst gegenseitig spürst, oder bleibt jeder Arm für sich?
- Hast du es schon mal umgekehrt versucht, nämlich dass die Beinbewegung die Armbewegung führt? Was geht besser, was fühlt sich für dich angenehmer an und was ist anders in der Wirkung?

D2 Dem Umkreis mit den Kräften des Herzens begegnen

- Was geschieht im hinteren Raum, wenn du vor dir die Arme aus der Weite hereinführst? Wird er eng oder weit?
- Wie wirkt es sich auf die Geschwindigkeit der Arme aus, wenn du darauf achtest, dass zwischen dem, was das E von draussen mit hereinbringt und dem, was das Herz ihm entgegenbringt, eine gleichwertige Begegnung, ein Dialog stattfinden soll. Kann man zu schnell bewegen? Und kann man auch zu langsam bewegen?
- Wie füllst du den Raum (die Weite) aus dem du deine Arme hereinführst mit Inhalt? Füllst du ihn mit Vorstellungen oder reicht es, wenn du achtsam in ihn hineinspürst und bemerkst, dass er da ist, wenn du ihn aufmerksam wahrnimmst?
- Kannst du beschreiben, was du während oder nach der Übung fühlst?

Eins und Alles

Meine Liebe ist gross wie die weite Welt,
und nichts ist ausser ihr,

Wie die Sonne alles erwärmt, erhellt,
so tut sie der Welt von mir!

Da ist kein Gras, da ist kein Stein,
darin meine Liebe nicht wär,

Da ist kein Lüftlein noch Wässerlein,
darin sie nicht zög einher.

Da ist kein Tier, vom Mücklein an bis zu uns Menschen empor,
darin mein Herze nicht wohnen kann, daran ich es nicht verlor!

Meine Liebe ist weit wie die Seele mein, alle Dinge ruhen in Ihr,
sie alle, alle, bin ich allein, und nichts ist ausser mir!

Christian Morgenstern

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Besinnung

Damit du im nächsten Modul ganz neu starten kannst.

Bei einem mehrstufigen Ablauf ist es eine bekannte Erscheinung, dass sich gegen die Mitte hin etwas staut, und sich auch mal Müdigkeit oder Unlust einstellen. Hast du das auch bemerkt?

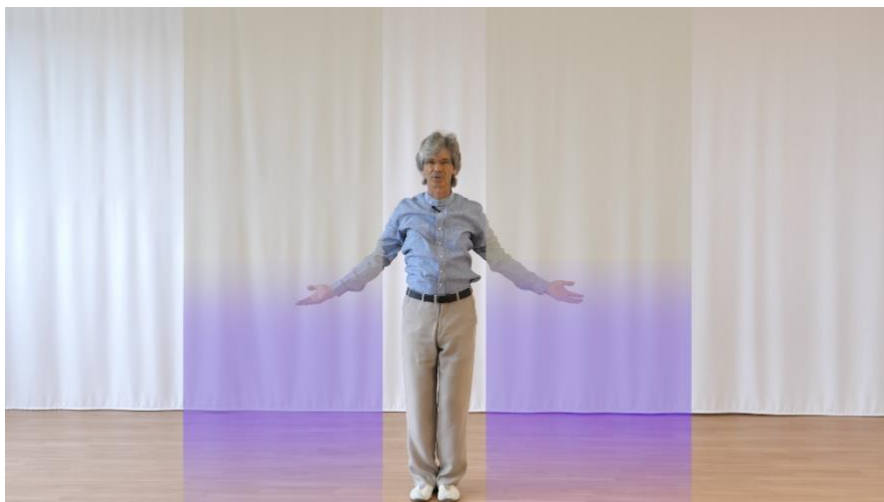
Bisher hast du dich mit Modulen beschäftigt, die auf verschiedene Weise zur Stärkung deiner Lebenskräfte beitragen. Die kommenden drei Abschnitte haben einen anderen Stil und sprechen noch eine andere Ebene an als die bisherigen Module. Daher ist es gut, wenn du kurz innehältst, um dir Zeit zu geben, dich innerlich neu zu orientieren und deine Motivation zu überprüfen.

Der Kurs beginnt mit dem A, welches der Venus (Freitag) zugeordnet ist, und kommt im siebten Modul beim U an, welches dem Saturn (Samstag) zugeordnet ist. Also ein Weg, der von Offenheit und Lieblichkeit zu mehr Geschlossenheit und Herbheit geht (beim Wiederholungskurs ABR 2 ist es umgekehrt).

Ausserdem halten sich die Alltagsübungen der ersten vier Module mehr an das Gewordene (Erinnern, Schreibstil, Gedankeninhalte, Verhaltensmuster), während die kommenden drei Module stark an die innere Substanz appellieren, an den, der in dir werden will. Darum ist es wichtig, dass du ab jetzt Grosszügigkeit entwickelst. Grosszügigkeit dir selbst gegenüber.

- Im Modul 5 beim Wunschverzicht in Form von **Humor**,
- im Modul 6 beim Entscheiden im Sinn von **Gelassenheit**,
- im Modul 7 beim Enthalten von Kritik als **Grosszügigkeit** pur.

Versuche zu bemerken, dass auch dann, wenn du etwas nicht schaffst, Fähigkeiten in dir entstehen und reifen. Denke deshalb immer wieder daran, dass Wärme, Gelassenheit und Grosszügigkeit die Schlüssel sind, entspannt zu bleiben, und von dem, was man tut, zu profitieren. Es sind drei wichtige Qualitäten des Herzens, welches eine ganz besondere Art von Mitte ist.



Modul 5: Mit Wünschen bewusster umgehen

Wünsche wahrnehmen und loslassen

In dieser Woche geht es darum, Ersatzwünsche wahrzunehmen, sie zu durchschauen und auch loszulassen, um deinen echten Wünschen näher zu kommen. Du erkennst dein vordergründiges Wunschverhalten und wirst auf deine verborgenen Bedürfnisse aufmerksam. So lernst du, bewusst zu entscheiden, welchen Bedürfnissen du den Vorrang geben willst.

Dazu üben wir während dieser Woche, in einfachen Alltagssituationen auf die Erfüllung kleiner, unbedeutender Wünsche zu verzichten.

Mit den Eurythmie-Übungen zum Ei übst du, dich selbst zu spüren und achtsam bei dir anzukommen. Du gibst und empfängst Zuwendung und regst deine innere Kraft in Sanftheit zum Wachsen an.

Verzicht auf die Erfüllung kleiner Wünsche

In dieser Woche machen wir Erfahrungen mit der sogenannten Wunschverzicht-Übung, indem wir sie exemplarisch an kleinen konkreten Beispielen durchspielen. Wir unterdrücken kleine Wünsche für eine gewisse Zeitspanne und achten darauf, dass die Nichtausführung dieser Wünsche uns keinen Schaden bringt.

«Und namentlich ist ja das von einem grossen Belang, was man nennen könnte die Willenskultur. Es ist ja schon hervorgehoben worden, dass Nervosität sich vielfach gerade darin ausdrückt, dass die Menschen in der heutigen Zeit oftmals nicht recht wissen, wie sie eigentlich dazu kommen sollen, das wirklich zu tun, was sie eigentlich zu tun wünschen. ... Da ist immer eine ungenügende Beherrschung des astralischen Leibes durch das Ich vorhanden, wenn eine so geartete Willensschwäche eintritt, dass die Menschen etwas wollen und doch wiederum es nicht wollen oder wenigstens nicht dazu kommen, wirklich auch auszuführen, was sie wollen. ... Nun gibt es ein einfaches Mittel, den Willen zu stärken für das äussere Leben, und dieses Mittel ist, Wünsche, die vorhanden sind, zu unterdrücken, sie nicht zur Ausführung zu bringen, selbstverständlich, wenn die Nichtausführung der Wünsche keinen Schaden bringt.» R. Steiner

Übung

- Wir beobachten unser Wunschleben und versuchen, die vielen Wünsche, die wir täglich haben, zu bemerken, bevor wir sie uns – wie so oft – fast unwillkürlich erfüllen.
- Wenn wir einen kleinen Wunsch bemerken, den wir normalerweise ausführen würden, den wir aber ohne Probleme weglassen, durch eine andere Aktivität ersetzen oder zu einem anderen Zeitpunkt ausführen können, dann unterlassen wir diesen bewusst.
- Beobachte, welche Auswirkungen der Verzicht auf einen Wunsch auf deinen Körper, deine Stimmung usw. hat.

Tipps

- Verzichte im Laufe eines Tages wiederholt auf kleine Wünsche, zum Beispiel Kaffee trinken; die Nachrichten sehen; beim Kochen Radio hören, beim Frühstück die Nachrichten lesen usw.
- Versuche, an dieser Übung Freude zu entwickeln. Mache sie so entspannt wie möglich!
- Sei spielerisch und erfinderisch, wenn du immer wieder mal einen kleinen Wunsch zurückhältst: *Hole dir deine Packung Lieblings-Chips oder Kekse, nur für dich allein, und mach ein Experiment: Lege sie in einer Schale vor dich hin und beobachte dein Gefühlsleben. Was geschieht da jetzt? Nimm einen Keks oder Chips, rieche daran und lege ihn wieder zurück. Dann geh weg und beschäftige dich mit etwas*

anderem. Komme wieder zurück zu den Chips oder Keksen (haben sie dich zurückgelockt?) und iss sie mit Genuss. Was erlebst du dabei in dir, in deinem Körper und in deiner Seele?

- Manchmal sind Wünsche auch Ersatzbefriedigungen für nicht bewältigte Themen.
 - Zum Beispiel, wenn du einen Kaffee trinkst, weil du irgendwo nicht weiterkommst,
 - oder eine Zigarette rauchst, wenn du dich von deinem Chef nicht verstanden fühlst.
 - Kannst du stattdessen versuchen, dein in dem Wunsch verborgenes, tieferes Bedürfnis wahrzunehmen?
 - Ist es der Wunsch nach einer Pause, nach neuen Ideen, nach Anerkennung oder Unterstützung?

Ergebnis

- Indem du über einen bestimmten Zeitraum auf die Erfüllung kleiner, unbedeutender Wünsche verzichtest, stärkst du deine Willenskräfte und die Kontrolle deines Ich über deine Wünsche.
- Du erkennst Abhängigkeiten und es fällt dir leichter, darauf zu verzichten.
- Du entdeckst deine wahren Wünsche und lässt unbedeutende Wünsche los.
- Dein Ätherleib steht weniger unter dem Druck des Astralleibs und psychosomatische Erkrankungen nehmen ab.
- Du erweiterst deine Selbstwahrnehmung und öffnest dich für tiefere, wichtige Lebensfragen.
- Du entwickelst ein besseres und gesundes Körperbewusstsein.

Eurythmie-Übungen mit Ei

Bei sich ankommen, Zuwendung, Sanftheit

A1 Durch den Raum hindurchbewegen. Beim Hinausgehen und beim Hereinkommen

Spüre dein Zentrum, öffne langsam die Hände und spüre den Raum, den du mit deinen Armen durchstreichst. Und spüre den Raum, den du durchstreichst, auch, wenn du wieder hereinkommst.

Siehe dazu auch das Video: Die Eurythmiegebärde Mond

B1 A - E - I mit den Armen

Bilde nacheinander die Gebärden A, E und I so, dass du die Kraft von jedem Laut deutlich im ganzen Körper erlebst.

Vergleiche dazu auch die drei Videos: Die Grundgebärde des A und des E und des I

C1 A - E - I in den Beinen

Bilde mit einem Seitwärtsschritt ein A in den Beinen und warte, bis du die Strukturkraft dieses Lautes in deinen Beinen und im Körper deutlich spürst. Erlebe es, als stündest du in einer Ebene. Mache dasselbe mit E und I.

D1 Das stützende und das sich bewegende Bein zugleich wahrnehmen.

Schreite langsam vorwärts. Spüre die Ruhe und Kraft in dem stützenden Bein. Und achte auf deine Wahrnehmungen im bewegten Bein. Achte auf die Stabilität im tragenden Bein und gleichzeitig auf die sanfte Bewegung im anderen Bein. Wie fühlen sich jetzt deine Beine und Füße an?

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

A1 Hinausgehen und Hereinkommen. Vom Zentrum aus deinen Raum entfalten.

- Wie erlebst du den Weg deiner Hände in die Weite? Gehen die Hände langsam hinaus und nehmen sie die Arme mit? Oder beginnen die Oberarme und nehmen diese die Hände mit? Wie machst du es?
- Wie fühlt sich bei aller Aufmerksamkeit auf die Arme und Hände deine Mitte an? Spürst du sie stärker, schwächer oder gar nicht?
- Wie verändert sich dein Erleben deiner Aufrechte und Grösse während der Übung? Wie nimmst du während dem Hinausgehen und Hereinkommen der Arme deine Beine und Füsse wahr?

B1 A - E - I mit den Armen

- Was für Kräftewirkungen begegnest du, wenn du die drei Vokale A-E-I mit den Armen bildest?
 - Vom A fühlen sich manche Menschen erfüllt oder getragen,
 - beim E geschützt oder gehüllt,
 - durch das I impulsiert, gestärkt oder angeregt.
- Doch wie erlebst du die drei Laute? Was lösen sie bei dir aus?
 - das A?
 - das E?
 - das I?
- Konzentrierst du dich vor allem auf die Arme oder macht der ganze Körper mit? Wenn ja, wie kommt diese Übertragung bei dir zustande? Bewegst du den Körper zusätzlich, oder sogar zuerst oder geschieht es unwillkürlich?

D1 Das stützende und das bewegende Bein zugleich wahrnehmen.

- Wie richtest du beim Schreiten deine Aufmerksamkeit auf die Bewegung deiner beiden Beine? Mehr vom Kopf aus oder mehr vom Herzen aus?
- Welchen Einfluss hat deine Aufmerksamkeit auf die Gehgeschwindigkeit?
- Wirst du davon stabiler oder instabiler?
- Wann bist du wacher, beim Vorwärts- oder beim Rückwärtsschreiten? Falls du einen Unterschied beobachtest, wie erklärst du dir den?
- Berührt dich das, wenn du spürst, wie ein Bein ganz stabil steht und das andere sich bewegt?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Modul 6: Sicherheit für Entscheidungen ausbilden

Mit dem Herzen entscheiden

Das Ziel in diesem Modul ist, dass du lernst, klare Fragen zu stellen, dass du sich widersprechenden Aspekten Gehör geben und deinem Gefühl vertrauen kannst. Du wirst erleben, dass dein Gefühl das Ja im Dschungel der Argumente erkennt. Und du lernst auf die gefühlte Richtigkeit der Entscheidung zu vertrauen. Dafür werden wir in dieser Woche üben, in Alltagssituationen dem Für und dem Wider Beachtung zu schenken, auf unser Gefühl zu hören, auf dieser Basis Entscheidungen zu treffen und die Auswirkungen zu beobachten.

In der Eurythmie zum Au beschäftigen wir uns mit den Themen Überblick und Kreativität. Du spürst die Kraftbeziehung zwischen deinem Zentrum und dem Umkreis. Es entsteht Raum für Freiheit.

Entscheidungen abwägen und durchführen

In diesem Modul geht es darum, flexibel genug zu sein, um zu berücksichtigen, was nicht nur für, sondern auch gegen ein Problem gesagt wird, damit beide Seiten eines Problems gesehen werden können. Wir suchen daher nach geeigneten Situationen, in denen wir eine bewusste Entscheidung treffen können. Dies sollte insbesondere bei kleinen Entscheidungen versucht werden.

Übung

- Beobachte, wie oft du in deinem Alltag Entscheidungen fällst. Auch eine einfache Handlung basiert auf einer Entscheidung. Bewusst oder unbewusst.
- Fülle möglichst viele Entscheidungen bewusst und wäge dabei die Alternativen ab. Frage dich selbst:
 - Habe ich wirklich die Vor- und Nachteile abgewogen oder mich nur spontan aufgrund meines Bauchgefühls entschieden?
 - Habe ich nicht nur meine offensichtlichen Motive berücksichtigt, sondern auch meine verborgenen Motive entdeckt?
 - Habe ich objektive Kriterien befolgt, die auch andere Menschen sehen und akzeptieren könnten?
 - Habe ich mich bei bestimmten Entscheidungen von persönlichem Mitgefühl oder Antipathie beeinflussen lassen?
- Nachdem du eine Entscheidung umgesetzt hast – schaue zurück und frage dich:
 - Habe ich die Entscheidung so wie beschlossen ausgeführt, oder aus irgendwelchen Gründen verändert?
 - Wenn ich meine Entscheidung geändert habe, war es aus Stärke oder Schwäche?
- Wenn du am Abend auf den Tag zurückblickst, frage dich, welche Entscheidungen du gefällt hast und ob du sie umgesetzt hast.

Tipps

- Mach die Übung nur mit Entscheidungen, die leicht umgesetzt werden können!
- Übe das Entscheiden zum Beispiel damit, ob du um 22 Uhr oder 23 Uhr ins Bett gehen sollst. Denk dir für beide Varianten so viele Vor- und Nachteile wie möglich aus. Wenn du zu einer Option ja sagst, gehe deine Entscheidung nochmal innerlich durch und sage innerlich noch einmal «Ja» zu deiner Entscheidung.
- Wenn die Vorteile bei einer ein Problem betreffenden Entscheidung klar überwiegen, probiere mal, dich mit gesteigerter Empathie und Verständnis in die Nachteile des Arguments hineinzuleben. Wandere dann spielerisch zwischen den Vor- und Nachteilen hin und her und nimm dir auf beiden Seiten immer kurz Zeit, sie zu spüren, bevor du dich dann bewusst für die eine oder andere Seite entscheidest.
- Wenn es ein Ja zu Ja ist, sage Ja! Wenn es ein Ja zum Nein ist, sage Nein! Folge deinem Herzen.
- Nimm deine Gefühle ernst, und bemerke, wie gut das tut. Hier geht es nicht um gut oder schlecht.

Ergebnis

- Du lernst, dass es bei jeder Entscheidung Gründe dafür und dagegen gibt. Es ist immer so.
- Du lernst, klare Fragen zu stellen, einen offenen Raum für Entscheidungen zu schaffen, und lernst, widersprüchlichen Aspekten Ausdruck zu verleihen.
- Du erlebst, wie deine Gefühle das Ja in einem Dschungel von Argumenten erkennen können.
- Du lernst, auf die innerlich erlebte Richtigkeit deiner Entscheidung zu vertrauen.
- Du erkennst, dass nur das Herz entscheiden kann, während der Kopf beim Abwägen von Vor- und Nachteilen hilflos wird.
- Auf diese Weise wirst du immer mehr lernen, die Stimme deines Herzens zu hören und aus dem Herzen zu entscheiden.
- Entscheidungen des Herzens können mit innerer Kraft aufrechterhalten werden, auch wenn die Umstände schwierig werden.
- Die Übung stärkt den Willen und den Einfluss deines Ich auf den Astralleib.
- Du wirst weniger abhängig von «Beratern», die deinen Willen unbewusst durch ihrigen ersetzen.

Hinweis

- Entscheide dich nicht für ein «Nein», nur weil du dich gerade schlaff und müde fühlst. Dann hast du dich nur aus Bequemlichkeit heraus entschieden, nichts zu tun.
- Warte stattdessen bis zum richtigen Zeitpunkt, darauf, dass du dich innerlich stark fühlst, bevor du mit der Übung anfängst, eine bewusste Wahl zu treffen.
- Mach dir klar, dass das Nichtausführen deiner bewusst getroffenen Entscheidungen deinen Willen genauso schwächt, wie das Ausführen ihn stärkt. Vorausgesetzt natürlich, die Entscheidung stimmt noch.
- Wenn es häufig vorkommt, dass du Entschlüsse nicht umsetzen kannst, versuche, dein Üben mit kleinen Entscheidungen zu intensivieren!
- Wenn sich dieses Muster dann immer noch nicht ändert, hast du etwas gefunden, woran du weiter arbeiten kannst.

Eurythmie-Übungen mit Au

Überblick und Kreativität – Raum für Freiheit

A1 Zentriert im Umkreis

Spüre deine Umgebung wie einen Kreis zwischen vorne und hinten. Führe die Arme von dort zum Zentrum und vom Zentrum wieder hinaus zum Umkreis. Erlebe im Zentrum auch den Umkreis. Und im Umkreis wieder das Zentrum.

Siehe dazu auch das Video: Die kleine Au-Gebärde

B1 Abströmen mit A und Aufströmen mit U

Greife mit den Armen nach oben, spüre den Hinterraum und ströme im Rücken nach unten. Führe die Arme unten nach vorne und ströme vorne von unten nach oben. Lass dich beim Abströmen von hinten tragen. Lass zu, dass das Vorbringen der Arme dein Gewicht nach vorne bringt. Vertiefe beim Aufströmen deinen Kontakt zum Boden.

Siehe dazu auch die Videos: Das abströmende A und Aufströmen und Abströmen

C1 U in der Gestalt und A in den Armen

Bilde vom Herzen aus ein U durch den Körper nach unten. Behalte das U-Gefühl in den Beinen bei, während du die Arme nach links und rechts in ein A öffnest. Achte auf die einströmende Wirkung des A in den Armen und das lichterfüllte Gefühl des U im Körper.

D1 Ja und Nein

Mache mit dem linken Bein einen Halbkreis nach vorne. Bringe es in einer geraden Linie zurück. Mache mit dem rechten Bein einen Bogen nach hinten. Bringe es in einer geraden Linie wieder nach vorne. Wiederhole es. Rolle den Fuss langsam von den Zehenspitzen her ab. Werde innerlich grösser. Bleib in deiner Mitte und sprich herzhaft aus deiner Mitte.

Ja – Nein / Ja – Nein / Ja – Nein / Ja – Nein / Ja – Nein. Wiederhole die Übung noch einmal.

Siehe dazu auch die Videos: Ja-Nein Grundlagen und Ja-Nein mit Beschleunigung

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

A1 Zentrum und Umkreis

- Wenn du dir deinen Umkreis vorstellst, gibt es Zonen, die nicht vorhanden oder undeutlich sind?
- Fühlt sich der Kreis rund an und kannst du versuchen, ihn an den Stellen, wo er nicht rund ist, rund zu machen? Wie machst du das?
- Wie gelingt dir das Hinausgehen und Hereinkommen mit den Armen, fühlen sie sich leicht oder schwer an? Wodurch werden sie leichter, wodurch schwerer?
- Hast du das Gefühl, dass du wirklich im Herzen und wirklich im Umkreis ankommst? Wie reagiert dein Atem darauf?
- Wie geht es dir beim Ankommen und Innehalten im Zentrum und woher kommt der Impuls zum Umkehren?

B1 Abströmen mit A und Aufströmen mit U

- Erlebst du beim Abströmen deinen Rücken? Den Hinterkopf, den Nacken, die Schulterblätter, die Wirbelsäule, die Nierenregion, die Lendenwirbel, das Kreuzbein und das Steissbein?
- Gelingt es dir, dass beim Abströmen auch die Oberschenkel, Unterschenkel und Fersen mitmachen? Wann beginnt das?
- Wie findest du den Übergang vom Abströmen zum Aufströmen?
 - Behältst du einen Nachklang vom Abströmen im Körpergefühl?
 - Oder lässt du los und greifst neu?
- Wie kommt dein Gewicht nach vorne?
 - indem du dich aktiv von den Fersen zu den Zehen bewegst?
 - indem du mit den Armen nach vorne strömst und dies das Gewicht mitnimmt.
 - indem du dich und deine Arme schmal machst und das dich vorbringt?
- Womit unterstützt du deine Arme beim Aufströmen?
 - indem du das Gewicht vorne lässt?
 - indem du einen Aufstrom von unten spürst, der die Arme trägt?
 - indem du die Arme von oben her ziehen lässt?
 - indem du durch die Füße hindurch immer mehr nach unten spürst?
 - oder noch anders?

C1 U in der Gestalt und A in den Armen

- Wenn du die Hände vom Herzen aus nach unten schickst – spürst du direkt vom Herzen in die Hände? Oder beziehst du den ganzen Arm, einschliesslich der Oberarme mit ein? Was macht das für einen Unterschied für dein Erleben?
- Gelingt es dir, im Hinunterführen der Hände das U zu erleben und was bemerkst du dabei? Spürst du eine Rückwirkung auf dein Körpergefühl, richtet es dich auf oder stabilisiert es dich sogar?
- Hast du versucht, dem Hinunterspüren in die Tiefe Zeit zu geben und dadurch noch weiter in die Tiefe zu kommen?
- Wie findest du von dort den Übergang zum A? Wann weisst du, dass du wirklich das A gebildet hast?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Modul 7: In sich ruhen und anderes gelten lassen können

Zurückhaltung und anderes gelten lassen

In diesem Modul lernst du, auch in schwierigen Situationen bei dir zu bleiben. Du übst, dich aus deinen Verstrickungen in Sympathie und Antipathie zu befreien. Du wirst unabhängiger von äusseren Umständen und von anderen Menschen und stärkst deine Präsenz und Ausstrahlung.

Wir üben in dieser Woche, die eigene Betroffenheit und Kritikgewohnheit zurückzuhalten. Dadurch, dass du in bestimmten Momenten von dir selber absiehst, lernst du, alltägliche Ereignisse durch sich selber sprechen zu lassen.

In den Eurythmie-Übungen zum U geht es darum, in sich zu ruhen und Kräfte zu entdecken, die dir helfen, Grenzen zu überwinden.

Bewusste Meinungsbildung und das Enthalten von Kritik

In der Regel bilden wir uns sehr schnell Meinungen über andere Menschen, oft sogar unbewusst, ohne es überhaupt zu bemerken. Meist geschieht das in Form von Kritik.

Wenn wir versuchen, in der Begegnung mit anderen Menschen offen zu bleiben und nicht in ein schnelles Urteilen zu geraten, können wir ihnen ganz anders begegnen. Das wird uns leichter bewusst, wenn wir versuchen, uns dieser Art von Meinungsbildung für eine Zeit zu enthalten. Deshalb stellen wir uns in dieser Woche folgende Aufgaben:

Aufgabe 1: Möglichst wenig Urteile fällen

Übung

- Beobachte, wie oft du Urteile fällen möchtest und wie oft andere urteilen.
- Finde heraus, welche deiner Urteile notwendig sind, und welche unnötig sind und weggelassen werden könnten.
- Unterlasse für eine Zeit einen Grossteil der Urteile, die du normalerweise fällst. Ein Zehntel von ihnen sind mehr als genug, um unsere Seele auszufüllen.
- Was passiert, wenn es dir gelingt, einmal kein Urteil zu fällen? Was beobachtest du dann?

Tipps

- Ein Urteil muss nicht von moralischer Qualität sein, es kann einfach die Benennung von etwas sein.
- Versuche einmal, zehn banale oder wichtige Urteile aufzuschreiben, die du in der letzten Woche getroffen hast. Schau mal ob nicht neun davon als unnötig beiseitegelegt werden könnten.
- Werde dir all der Gedanken bewusst, die dir tagsüber durch den Kopf gehen. Sind das meiste nicht Urteile? Erkenne die Urteile, überprüfe sie und lasse die unwichtigen sich auflösen.

Wirkung

- Obwohl die Übung nur eine Gedankenübung zu sein scheint, stärkst du damit deine Willenskräfte.
- Du bleibst in schwierigen Situationen zentriert und dein Urteilsvermögen stützt sich auf breiteren Wahrnehmungen.

- Du wirst offener für die äusseren Umstände und für andere Menschen.
- Dein authentisches Selbst wird in seiner Präsenz im Alltag gestärkt.
- Und zu guter Letzt: Schütze dich vor deinen eigenen Urteilen! Wenn es jemals notwendig ist, ein Urteil über dich selbst zu fällen, reicht es aus, wenn du dich darauf beschränkst, die Ergebnisse deiner Handlungen zu beurteilen, um den nächsten Schritt zu machen.

Aufgabe 2: Mache dich innerlich unabhängig von dem, womit du konfrontiert wirst.

Übung

- Versuche, keine negativen Dinge über andere zu sagen. Nicht zu dir selbst und nicht zu anderen.
- Versuche, nicht nur dann ein objektives Urteil zu fällen, wenn du Distanz zu einer Sache hast. Versuche auch, ein neutrales, unabhängiges Urteil zu fällen, wenn dich jemand angreift oder unfair über dich spricht.
- Wenn dich zum Beispiel jemand angelogen hat, versuche deine Abneigung gegen ihn zurückzuhalten und sage anderen nicht, dass er dich angelogen hat.
- Beobachte stattdessen, wie diese Person im Laufe der Zeit handelt. Verwende versuchsweise nur diese Wahrnehmungen, um dir ein Urteil über die betroffene Person zu bilden.
- Überprüfe täglich, wie gut du es geschafft hast, unabhängige Meinungen zu bilden.

Tipps

- Du kannst für diese Übung einfache oder schwierige Situationen aus deiner Vergangenheit verwenden. Aber übe auch mit Ereignissen, die in dieser Woche stattfinden.
- Wenn du kritisiert wirst, kannst du versuchen, die Person, deren Kritik dich verletzt, nicht sofort zu beurteilen. Versuche stattdessen, seine / ihre Motivation zu verstehen:
 - Meint diese Person wirklich mich persönlich oder ist es nur ihre Art, sich so auszudrücken?
 - Will er / sie vielleicht etwas völlig anderes sagen, kann sich aber nicht anders ausdrücken?
 - Was möchte er / sie eigentlich ausdrücken?
 - Nimm dir dafür Zeit, um die Person und ihre Äusserungen so objektiv wie möglich zu betrachten.
 - Beobachte dich selber ehrlich, ob du bestimmte Gedanken oder ein bestimmtes Urteil über dich magst oder eben nicht magst.
- Lasse die Handlungen und Motivationen der anderen Person für sich selbst sprechen, ohne zu urteilen oder zu kritisieren, und gib dir Zeit, um zu spüren, welche anderen Gefühle oder Urteile dann möglicherweise in dir auftreten.
- Versuche, etwas, das tatsächlich kritisiert werden sollte, von dem zu unterscheiden, das wir nur aufgrund seiner Wirkung auf uns selbst als störend empfinden.
- Unterdrücke berechnete Kritik nicht, wenn sie objektiv angebracht und nötig ist.

Wirkung

- Indem du mehr bei dir bleibst und dem anderen Raum gibst, löst du unnötige Barrieren zwischen dir und der umgebenden Welt auf.
- Du verstärkst den Einfluss deines Ich auf deinen Astralleib und stützt deine Meinungen nicht auf Sympathie und Antipathie.
- Wenn andere Menschen dich mit Antipathie verletzen und dich falsch beurteilen, kannst du eine klare Position einnehmen und die Urteile dort belassen, wo sie ihren Ursprung haben: bei der anderen Person.

Eurythmie-Übungen mit U

In sich ruhen – Grenzen überwinden

A1 Aufströmen – Abströmen

Ströme mit den Händen langsam von unten nach oben. Spüre, wie der Gegenstrom deine Verbindung nach unten vertieft. Ströme langsam wieder nach unten. Spüre, wie ab einer bestimmten Höhe der Körper getreckt und aufgerichtet wird.

Siehe dazu auch das Video: Aufströmen - Abströmen

B1 Das I im U

Ziehe deinen Körper leicht zusammen und lasse deine Arme folgen. Lasse zu, dass dabei eine innere Durchlichtung und Aufrichtung stattfindet.

Siehe dazu auch das Video: Das I im U

C1 U von links und rechts

Lasse die gestreckten Arme von links und rechts zusammenströmen bis die Handflächen sich berühren und miteinander verschmelzen und sogar die Ellenbogen nach innen kommen. Spüre das Zusammenströmen von links und rechts in den Armen und im ganzen Körper. Lasse achtsam los und lasse die Erinnerung an das Zusammenkommen der beiden Seiten in dir nachklingen. Wiederhole das noch zwei Mal, jedes Mal etwas tiefer.

Siehe dazu auch das Video: Das U von Links und Rechts

D1 U in den Beinen

Spüre in deine Beine und lasse die Energien von links und rechts zusammenströmen, bis ein Gefühl entsteht, als würden die Beine zusammenkommen und die Füße wie mit einem Sockel fest auf dem Boden stehen. Bemerke wie das Zusammenströmen in den Beinen im ganzen Körper wirkt! Mache einen Schritt nach vorne und wiederhole die Übung.

Siehe dazu auch das Video: Das U von Links und Rechts

E1 Der untere Mensch zieht vorwärts und stützt von innen

Stelle die Beine schulterbreit und ströme aus deiner Mitte langsam hinunter in den Bereich der Beine. Versuche zu bemerken, wie dadurch ein leichter Sog nach vorne entsteht, der den Körper ein wenig nach vorne zieht und von innen her stützt.

Vergleiche dazu die Videos: Hoffnung U und I-A-O in der Gestalt

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übungen

A1 Aufströmen – Abströmen

- Um eine gute Verbindung zum Boden zu schaffen, musst du beim langsamen Aufströmen auf den Gegenstrom achten. Gelingt dir das?
- Hast du schon bemerkt, was verschiedene Spannungen in deinen Händen für Wirkungen haben?
- Welche Bedeutung hat die Langsamkeit des Auf- und Abströmens für dein waches Begleiten der Bewegung? Welches Tempo fühlt sich gut an? Wann ist es zu schnell? Kann es auch zu langsam werden?
- Kannst du beobachten, unter welchen Bedingungen sich dein Körper so angesprochen fühlt, dass er sich innerlich und äusserlich aufrichtet?

B1 Das I im U

- Wie machst du es, um deinen Körper zusammenzuziehen? Gehst du mehr von den Beinen, vom Rücken, von der Mitte aus?
- Gelingt es dir, dass die Arme von alleine mitkommen? Wie machst du das, worauf achtest du in den Armen?
- Kannst du während der Übung beobachten, was deine Aura macht? Zieht sie sich zusammen oder dehnt sie sich aus?
 - Ist beides möglich?
 - Erlebst du es oben und unten verschieden?
- Wie fühlst du dich nach einigem Üben in deinem Körper? Erlebst du ihn durchlichtet und aufgerichtet? Entdeckst du noch andere Qualitäten?

C1 U von Links und Rechts

- Wieviel Tonus und Bewusstsein gibst du beim Zusammenströmen in die Streckung deiner Arme? Hat das einen Einfluss darauf, wie sie nach dem Lösen beinahe wie von selbst auseinandergehen?
- Übst du auf die Handflächen Druck aus, um sie nach dem Berühren zum Verschmelzen zu bringen, oder machst du es mehr empfindend?
- Was geschieht, wenn du die Ellenbogen bewusst mit einbeziehst? Verstärkt das die Streckung oder das Zusammenströmen? Wirst du mehr zentriert?
- Was für eine Bedeutung hat für dich das achtsame Loslassen? Kannst du beim Nachlauschen im Körper oder im Umraum feine Nachwirkungen davon erhaschen?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Modul 8: Seinen Weg gehen – den Alltag meistern

Die Alltagsübungen in den Alltag integrieren

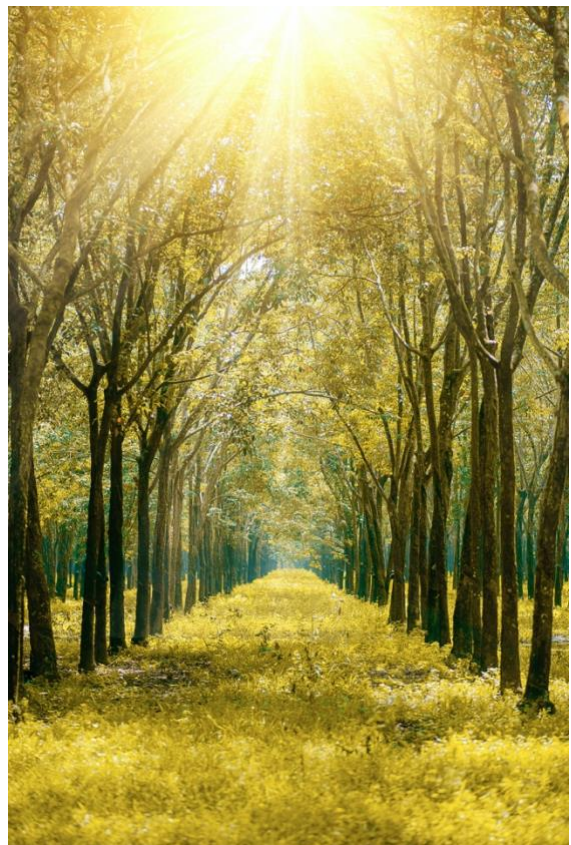
Gerade durch solche Übungen kann gezeigt werden, wie wir mit dem Leben umgehen müssen, wenn wir unseren Körper gesund und stark machen wollen. Es ist nicht immer das Richtige, jemanden in die Apotheke zu schicken, wenn er krank ist, damit er dort das Medikament findet, das er benötigt. Das Richtige wird sein, Ihr ganzes Leben so zu gestalten, dass die Menschen weniger von Krankheiten betroffen sind oder dass die Krankheiten zumindest weniger unterdrückend sind. Dies geschieht, wenn der Mensch durch solch kleine Übungen den Einfluss des Selbst auf den Astralkörper, des Astralkörpers auf den Ätherkörper und des Ätherkörpers auf den physischen Körper verstärkt. Diese Dinge können aus unserem anthroposophischen Wissen hervorgehen.

R. Steiner

Weil du die Übungen jetzt kennst, ist es auch möglich, sie in kürzeren Abschnitten in den Alltag zu integrieren.

Das ist sehr hilfreich und geht ganz einfach:

1. Wenn du etwas ablegst, präge dir jedes Mal kurz das Umfeld ein.
2. Schreib einzelne Buchstaben anders als gewohnt.
3. Durchdenke ab und zu etwas rückwärts.
4. Beobachte das Resultat einer Handlung und wie du dabei wirkst. Verändere die eine oder andere Gewohnheit.
5. Bemerke deine kleinen Alltagswünsche und unterlasse den einen oder anderen.
6. Mache dir vor einer Entscheidung bejahende und verneinende Argumente bewusst und entscheide mit dem Herzen.
7. Bemerke, wie oft du urteilst und verzichte auf unnötige Kritik.



Meditation: Die Kraft der Gesundheit

Die Kraft der Gesundheit

Hinten sein

Und vorne sein

Mein Stern über mir

Mein Stern unter mir

Mein Engel in mir

Aufströmen und Abströmen

Engwerden und Weitwerden

Einströmen und Ausströmen

Und immer das Gegenteil gleichzeitig

ATMEN

Dann fängt es an,

Dass man bewegt wird

Erstaunend

Berührend

Befreiend

Ermutigend

Das ist

Eintauchen

Und Auftauchen

Text: Theodor Hundhammer

Fragen zur Vertiefung der Eurythmie-Übung

- Wie würdest du eine meditative Stimmung beschreiben?
- Was für eine Bedeutung erhalten in der Übung «Die Kraft der Gesundheit» die Ausführung der Bewegungen, die Wiederholungen und das Nachlauschen?

Rückblick auf die Woche

- Welche Verbindungen zwischen der Alltagsübung und den Eurythmie-Übungen habe ich gefunden?
- Wie haben sich meine Gefühle im Laufe der Woche verändert?
- Was sagt mir mein Tagebuch?

Tagebuch

Modul 1: Die Erinnerung stärken

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 2: Handschrift ändern, seine Kräfte beobachten.

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Zusatzübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Zusatzübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Zusatzübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Zusatzübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Zusatzübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Zusatzübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 3: Seine Mitte anregen und beweglich werden

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 4a: Seine Taten oder sich selbst beobachten

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 4b: Sein Verhalten ändern. Beziehungen herstellen und umdenken können

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 5: Mit Wünschen bewusster umgehen

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 6: Sicherheit für Entscheidungen ausbilden

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 7: In sich ruhen und anderes gelten lassen können

Tag 1	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübung	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Modul 8: Seinen Weg gehen – den Alltag meistern

Tag 1	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 2	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 3	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 4	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 5	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 6	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
Tag 7	Alltagsübungen	nicht gelungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gut gelungen
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht
	Eurythmie	mühsam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	erfreulich
		selten gemacht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	oft gemacht

Weiterführung des Programms

Der Anfang ist gemacht und wir hoffen, dass du merken konntest, wie wohltuend und hilfreich die Kombination dieser Alltagsübungen und der Eurythmie-Übungen ist.

Damit die Übungen ihre Wirkung dauerhaft entfalten können, raten wir dir, dass du das Übprogramm nach einer angemessenen Zeit wiederholst. Dafür gibt es mehrere gute Möglichkeiten:

1. Such dir jemand, der dieses Programm auch schon gemacht hat, und wiederholt die bekannten Übungen gemeinsam.
2. Dreh die Reihenfolge um. Beginne mit dem Enthalten von Kritik und den U-Übungen und ende mit dem A und dem Stärken der Erinnerung.
3. Mache die Übungen im täglichen Wechsel und schreite von Tag zu Tag zur nächsten Übung.

Oder vertiefe das Gelernte und durchlaufe den Kurs als Aufbaukurs auf einer zweiten Stufe. Diesen Kurs bieten wir dir als ABSR-Vertiefungskurs Stufe 2 an. Dort wiederholen wir die Alltagsübungen in umgekehrter Reihenfolge und verbinden sie mit neuen weiterführenden Eurythmie-Übungen.

Wir wünschen dir viel Erfolg auf deinem Weg

