

Die Forschungsreise – eine Zeit der Achtsamkeit und liebevollen Selbstwahrnehmung.

Vorschlag für das Führen eines Tagebuches

von Dr. Wolf Bergmann, April 2023

Für die Zeit der Teilnahme an unserem gemeinsamen Experiment schlagen wir das Führen von einer Art Tagebuch vor. Es empfiehlt sich, täglich Notizen zu machen. Hier einige Anregungen dazu:

Vor Beginn:

Was sind Ihre Interessen, Beweggründe, Intentionen, sich an dieser Reise zu beteiligen? Haben Sie einen Wunsch an die Heilkräfte?

Mit welchen Themen sind Sie befasst? Welche Unpässlichkeiten, Beschwerden, Symptome körperlicher und seelischer Art sind aktuell wahrnehmbar?

Wie empfinden Sie Ihren Energiezustand, Ihre Stimmung? Wie ist der Schlaf, wie ist es mit Träumen?

Mit Beginn des Experiments:

Was erleben Sie an körperlichen, emotionalen, geistigen, spirituellen Themen? Wie erleben Sie sich in Ihren Bewusstseinsprozessen? Was nehmen Sie wahr an Beschwerden (neue, alte, Zunahme, Besserung). Was ist mit Energie, Stimmung, Schlaf, Träumen? Was sind eher alte Themen, Probleme, was ist neu? Welche Ereignisse im Außen ziehen Ihre Aufmerksamkeit, Verwunderung, Staunen auf sich?

Wichtig: alle "Zufälle" beachten, ganz unabhängig davon, ob sie einen erkennbaren Zusammenhang mit dem Mittel oder der Forschungsreise haben. Oft ist erst im Nachhinein und im Überblick der Ereignisse in der Gruppe ein Zusammenhang erkennbar.

Zum Abschluss:

bitten wir Sie um eine Zusammenfassung der Erfahrungen, Wahrnehmungen, Erlebnisse während der Zeit der Forschungsreise. Bewährt hat sich eine Systematisierung für die Protokollierung:

Geistessymptome – Gemütssymptome – Körpersymptome nach dem Kopf zu Fußschema – Allgemeinsymptome. (Wir werden dazu noch einen extra Fragebogen an alle verschicken!)

Was war herausfordernd, was belastend, was heilsam? Was ist aufgetaucht an alten Themen, Beschwerden, Träumen, Erinnerungen? Welche Erfahrungen sind Ihnen wichtig geworden? Wie hat Ihr Umfeld (Familie, Freunde, Kollegen) auf Sie reagiert bzw. welche Rückmeldungen haben Sie bekommen? Hat sich jemand in Ihrem Umfeld beteiligt? Was haben Sie dabei erlebt? Können Sie die betroffenen Menschen bitten, ihre Erfahrungen ebenfalls aufzuschreiben? Wofür sind Sie dankbar? Wie geht es Ihnen mit der Intention, die Sie zu Anfang festgehalten haben? Was würden Sie einer guten Freundin, einem guten Freund als Zusammenfassung erzählen über Ihre Teilnahme

und Erfahrung an dieser Reise? Welche von Ihren Erfahrungen möchten Sie mit möglichst vielen Menschen teilen?