

## 8.2.26 Inneres Schwert Achtsamkeit „Hilflosigkeit in Klarheit wandeln“

Wir verbinden die Inneres-Schwert-Achtsamkeit mit den Sicht- und Übungsansätzen des Polyvagalmodell (Porges) und der Telearbeit. Wenn das Denken (Mind) immer wieder in Muster der Hilflosigkeit endet, nutzen wir Emotion und Intuition als Zugänge zu unserer eigenen inneren Klarheit.

## 26.4.26 Inneres Schwert Achtsamkeit „Ruhe im Sturm“

„Ruhe in der Ruhe ist nicht wirklich Ruhe. Denn das kann jeder. Nur Ruhe im Stress ist die wahre Ruhe“ (Yasin Seiwasser). Wie in spannungsvollen Kontexten bei mir bleiben? Emotionale Selbstregulation – Rückkehr in den ventral-vagalen Zustand – Freude an der Bewegung: Innere Mitte ist dynamisch nicht starr!

## 7.6.26 Innerer Bogen Achtsamkeit „Treffen ohne zu zielen“

„Wenn der Bogen zerbrochen ist, dann schieß“ (Kyu Sei Österle): Wie entdecke ich meinen integrierten Umgang mit Spannung, verbinde mich mit meinem Ziel anstatt es (/ mich) zu verlieren? Wollen ersetzen durch Haltung – „Machen“ ersetzen durch Sein: Gleichzeitig verbunden sein mit dem Bogen, mit mir selbst, mit dem Ziel, der Erde und der Welt.

## 12.7.26 Inneres Schwert Achtsamkeit „Leidenschaft – Aggression – Klarheit: Den Tiger reiten“

Vertrauen in Leidenschaft und Hingabe entstehen mit der erlebten Fähigkeit, den „Tiger zu reiten“. Aggression reißt mich nicht weg, sondern ist Energie und Ausdruck – nicht mehr bedrohlich, sondern lustvoll, kreativer Anteil meines Temperamentes /meiner Persönlichkeit(en). Ich gewinne eine Vorstellung und Sicherheit, wie ich sie leben kann, ohne Schaden anzurichten.

## 27.9.26 Inneres Schwert Achtsamkeit „Das Wesentliche findet im Innen statt“

Kein Machen, keine Performance, keine Optimierung: Es findet statt und ist bereits vollkommen. Der Schwertweg als Hingabe, Klarheit, Geschenk und Weg, die eigene Ruhe und Entschlossenheit (wieder) zu entdecken und zu stärken. „Wir sind, was wir immer wieder tun“ (Sokrates), also nutzen wir den Alltag als Übungsraum, um in die eigene Klarheit und Zufriedenheit zu finden.

### ISA (Inneres-Schwert-Achtsamkeit):



Die wesentlichen Dinge finden im Innen statt. Durch Bewegungen im Außen (Schwert in der Hand) können wir die eigene innere Resonanz dazu wahrnehmen, wieder zu unsere eigenen Geschwindigkeit, Selbstgefühl und Mitte erinnern. Wir entdecken, wie wir dabei mit dem Unterschied umgehen können, dieses für uns alleine oder verbunden mit Gegenüber zu tun.

### KI (Körperintelligenz):



Wenn es uns gelingt, unseren Körper miteinzubeziehen, steht er uns nicht im Weg, sondern hilft uns. Mein Körper hat eine Wahrnehmung, ein hervorragendes Gedächtnis (Erinnerung) und Lösungsimpulse. Sie sind leise. Wir überhören sie mitunter. Diese Übungen bringen mich in mein Vertrauen zurück, ihnen zu folgen. (Wir finden diese Übungen auch bei Karlfried Graf Dürkheim unter dem Begriff „Hara-Arbeit“)

### Innerer Bogen Achtsamkeit



Mit dem Inneren Bogen achtsam zu schießen bedeutet, sich auf Wesentliches einzulassen, seine Aufmerksamkeitslenkung zu schulen, den Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit zu nutzen, um die Mitte der Scheibe nicht mit dem Ziel zu verwechseln. Mit allen Sinnen Bogen, Pfeil, Ziel und Umgebung sein, macht den Bogen zu einem Spiegel und einem Entwicklungsweg. Mit großer Aufmerksamkeit sich in den Prozess des Bogenschießens hineinzubegeben, ist ein guter Ausgangspunkt, substantielle Fähigkeiten zu schulen: Es auf den Punkt bringen – den richtigen Augenblick erwischen - Gelassenheit bedeutet, lassen können. Ich überlasse mich dem Bogenschießen: Loslassen - und der Pfeil fliegt.