



MODUL 05 | WOCHE 05

CLEARING ÜBUNG (PARTNERÜBUNG) / SHARING

Clearing ist ein wunderbares Tool und Partnerübung, bei der es darum geht, im gegenwärtigen Moment wieder präsent zu sein. Denn das ist der einzige Moment, in dem wir etwas erschaffen können. Clearing ist ein Prozess, der dir dabei helfen kann, zu unterscheiden, inwieweit deine Vergangenheit deine Gegenwart beeinflusst, um dadurch im nächsten Schritt eine Möglichkeit für eine neue Erfahrung zu erschaffen und deine Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, was dich empowered. Diese Übung sollte jeweils nur wenige Minuten dauern und kann auch täglich durchgeführt werden, mit einem Partner.

ANLEITUNG

STEP 1:

Legt fest, wer als Erstes gecleared wird. Beginne bei dir und bring dich in die Gegenwart, in das Hier und Jetzt. Atme tief ein und aus. Sei präsent und schau deinem Gegenüber für einige Momente lange in die Augen und nehmt damit Verbindung zueinander auf.

STEP 2:

Sei für einen Moment ganz bei der Person, mit der du das Clearing machst. Eventuell nimmst du das Gefühl von Unbehagen wahr. Vielleicht fällt es euch schwer, einander länger in die Augen zu schauen. Atme tief ein und aus. Nimm gegebenenfalls das Gefühl von Unbehagen wahr oder dass es dir schwerfällt, sich gegenseitig länger in die Augen zu schauen. Just be there. Atmet zusammen ein und aus. Erkennt euch gegenseitig durch eure jeweilige Präsenz für den anderen an. Frage die andere Person, ob sie bereit und committed ist, das Clearing nun zu beginnen.

STEP3:

Frage dein Gegenüber, wo er oder sie gerade seine bzw. ihre Aufmerksamkeit hat. Hier geht es darum, sich mit dem Schatten zu beschäftigen und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie unser Geist Trennung schafft. Darum, ein Bewusstsein für den inneren Dialog zu entwickeln, für die gedanklichen Schleifen und Muster, die wir fahren. Als Person die cleart ist es wichtig, nichts zu erwidern, nicht zu bewerten,

keine Meinung dazu zu teilen, keinen Ratschlag zu geben, nicht zu coachen. Sondern lediglich zuzuhören und wiederzugeben, was du gehört hast. "Vielen Dank für dein Vertrauen, was ich höre, ist..." / "Wenn ich dich richtig verstanden habe, bewegt dich im Moment...". Damit hilfst du deinem Gegenüber vom Kopf wieder in sein Herz zu finden. Es geht hier vor allem darum, mit der anderen Person zu sein und ihr zuzuhören. Plant für eine Antwort 2-3 Minuten ein.

- Was steht dir gerade im Weg um vollkommen im Hier und Jetzt sein zu können?
- Welcher Version von "mir fehlt etwas" / "etwas ist falsch" glaubst du gerade?
- Wo sprichst du aktuell noch nicht deine eigene Wahrheit?
- Wo und wie machst du dich gerade selbst noch klein? Wo lebst du nicht entsprechend deiner Standards?
- Wo stellst du dich selbst als Opfer dar?
- Auf wen bist du im Moment sauer?
- Wogegen kämpfst du an?
- Was war deine größte Niederlage?
- Wo hast du gerade deine Aufmerksamkeit?
- Wofür möchtest du gerne, dass dir vergeben wird?
- Welche Erfahrung aus deiner Vergangenheit lässt dich in der Gegenwart leiden?
- Welcher Version von "mir fehlt etwas" oder "etwas ist falsch" glaubst du gerade?

Wähle dafür eine der folgenden Fragen aus:

- Auf welche Art und Weise machst du einen Unterschied in der Welt?
- Wofür möchtest du gerne wertgeschätzt werden?
- Was liebst du an den Menschen um dich herum?
- Wofür bist du gerade besonders dankbar?
- Was erfüllt dich gerade?
- Was bewegt dich?
- Was inspiriert dich?
- Was liebst du an diesem Augenblick?

- Was liebst du besonders an deinem Leben?
- Was lieben die Menschen um dich herum an dir?
- Was ist der Sinn deines Lebens?
- Welchen Sinn gibst du deinem Leben?

STEP 4:

Die nächste Frage dient dazu, etwas Neues zu erschaffen und den Fokus, die Aufmerksamkeit deines Gegenübers zu shiften, um wieder in der Gegenwart anzukommen und präsent zu sein. Wähle dafür eine der folgenden Fragen aus, die Antwort sollte nicht länger als 2-3 Minuten sein:

- Auf welche Art und Weise machst du einen Unterschied in der Welt?
- Wofür möchtest du gerne wertgeschätzt werden?
- Was liebst du an den Menschen um dich herum?
- Wofür bist du gerade besonders dankbar?
- Was erfüllt dich gerade?
- Was bewegt dich?
- Was inspiriert dich?
- Was liebst du an diesem Augenblick?
- Was liebst du besonders an deinem Leben?
- Was lieben die Menschen um dich herum an dir?
- Was ist der Sinn deines Lebens?
- Welchen Sinn gibst du deinem Leben?

STEP 5:

Erkenne die Person an und dass sich jetzt "gecleared" ist. Danke deinem Gegenüber dafür, dass sie da ist und für ihr Commitment. Hier geht es darum, die Göttlichkeit im Anderen anzuerkennen und der Person dadurch zu helfen, ihre Stärken wahrhaft zu leben. Wechselt nun die Rollen.