

„Wenn die Türen der Wahrnehmung erweitert würden,  
so würde dem Menschen alles so erscheinen wie es ist: unendlich.  
Aber der Mensch hat sich so eingeschlossen,  
dass er alle Dinge nur noch  
durch die schmalen Spalten seiner Höhle sieht.“

William Blake

## Drei Thesen zur Erforschung der Gedanken

1. **Wir sind bestimmten Gedankenmustern unterworfen, die sich häufig wiederholen**

**Übung:** Was sind deine beliebtesten Gedankenmuster? Wie alt sind sie? Könntest du das, was da gerade so gedacht wird, auch anders denken?

2. **Wir sind identifiziert mit dem, was wir denken. D.h. wir nehmen jeden Gedanken persönlich.**

**Übung:** Welchen Gedanken nimmst du wahr? Wie identifiziert bist du damit? Was wäre, wenn er sich als nicht richtig herausstellt? Wenn jemand das, was du da denkst bezweifelt? Kannst du gleichmütig bleiben oder geschieht Aufregung, Ärger etc., weil du dich persönlich angegriffen, abgelehnt, nicht gesehen fühlst?

3. **Wir nehmen das, was wir denken als wahr, als Realität an.**

**Übung:** Frage dich, ist das wahr, was du denkst? Wirklich wahr? Oder kann man es auch anders sehen?

**Übung:** Wenn du dich in einer Emotion verstrickt hast. Frage dich, was du gedacht hast! Frage dich weiter, ob der Gedanke wahr ist!

**Auf einen Punkt gebracht, geht nicht darum, nicht mehr zu denken oder gar uns dafür zu verurteilen, was wir denken. Es geht darum, die Identifikation mit den Gedanken aufzulösen.**

---