

**Übung:**

Machen Sie eine kurze Bestandsaufnahme der Dinge, die Sie beschäftigen oder stören, und prüfen Sie, ob die von Ihnen erwartete Veränderung in Ihnen oder außerhalb von Ihnen liegt.

Situation	Welche Veränderung erwarte ich?	Wo liegt die Veränderung?	
		Außerhalb von mir	In mir
Mein Sohn	dass er Arbeit findet	X	
Ich bin zu dick	dass ich abnehme	X*	
Der Hund der Nachbarn	dass er nicht mehr bellt	X	

.....

.....

.....

.....

\* Bei dieser Übung gehen wir davon aus, dass »in mir« jener wesentliche und ewige Teil ist, der »unser Bewusstsein« ist, und dass der Körper folglich wie eine Hülle »außerhalb von mir« liegt.