

# Selbstidentifikation nach Roberto Assagioli

Lege oder setze dich bequem hin und entspanne dich. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Werde dir der folgenden Sätze bewusst, indem du sie dir z. B. laut vorliest:

## Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper

Mein Körper ist nur ein Werkzeug. Ich versuche, ihn bei guter Gesundheit zu halten, aber er ist nicht ich selbst. Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper.

## Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle

Meine Gefühle sind nicht beständig. Auch wenn ich momentan von einem bestimmten Gefühl erfüllt oder überflutet bin, so weiß ich doch, dass dieses Gefühl vorübergehen wird. Folglich bin ich nicht dieses Gefühl. Ich kann meine Gefühle beobachten und verstehen und kann allmählich lernen, sie zu leiten. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle.

## Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand

Mein Verstand ändert sich beständig, indem er neue Ideen, neues Wissen und Erfahrungen aufnimmt. Ich kann mit seiner Hilfe äußere wie innere Welten erkennen und verstehen. Manchmal aber weigert er sich, mir zu gehorchen. Deswegen kann er nicht Ich sein. Ich habe einen Verstand, aber ich bin nicht mein Verstand.

## Ich bin ein Zentrum aus reinem Bewusstsein

Ich bin fähig, alles, was in mir vorgeht, wahrzunehmen. Das gibt mir ein Gefühl der inneren Ausgeglichenheit. Ich kann mich entscheiden, welche Stellung ich zu allem, was ich erlebe, beziehen will. Ich kann alle meine psychischen Vorgänge und meinen Körper nicht nur beobachten, sondern auch leiten und benutzen. Ich erkenne und bestätige mich als Zentrum reinen Gewahrseins und dynamischer Energie. Ich bin ein Zentrum reinen Bewusstseins und reinen Willens.