



ICH BIN DANN MAL WEG

- ▶ Kennst Du die Situation, wenn Deine Aufmerksamkeit von der Außenwelt in Deine Innenwelt oder Parallelwelt abgleitet? Bist Du z.B. schon mal Autogefahren und warst plötzlich schon ein ganzes Stück weiter, als es Dir wieder aufgefallen ist? Oder Du wirst angesprochen und bist in Gedanken ganz woanders? Oder Du schaust irgendwohin und Dein Blick wird unscharf?
- ▶ Jedes Mal, wenn ich nicht aufmerksam bin, wenn ich von mir und der Außenwelt nichts mitbekomme, beame ich mich weg. Ich gehe in eine Parallelwelt und entziehe mich meiner Umgebung.
- ▶ Problematisch wird Wegbeamen dann, wenn ich es mache, um unangenehmen Aspekten meines Lebens auszuweichen. Aus solchen Situationen lernen oder etwas verändern kann ich nur, wenn ich mich meinem Leben mit allen Facetten stelle.
- ▶ Wegbeamen hat ein enormes Suchtpotential und kann so zur Gewohnheit werden, dass ich nicht mehr ohne diese Möglichkeit meinen Alltag bestreiten kann.
- ▶ Es gibt kein Wegbeamen ohne Auslöser. Jedes Wegbeamen wird durch irgendetwas in mir oder im Außen angetriggert. Das ist jedes Mal der Fall, auch dann noch, wenn Wegbeamen schon zur Gewohnheit geworden ist.
- ▶ Eine Wahrnehmung für den Auslöser zu entwickeln, ist ein erster Schritt, um sich selbst besser kennenzulernen und Muskulatur aufzubauen, um im Hier und Jetzt bleiben zu können - und zu wollen.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Entwickle eine Wahrnehmung dafür, wann Du ganz im Hier und Jetzt anwesend bist und wann Du innerlich weggehst. In welchen Situationen hast Du das Bedürfnis, wegzugehen? Wann kannst Du aufmerksam sein?
- ☐ Spüre im Alltag nach, was Du alles machst, um Dich wegbeamten zu können. Viele Tätigkeiten (z.B. Lesen, Fernsehen, Handyspiele, aber auch andere Alltagstätigkeiten) können gut zum Wegbeamten benutzt werden. Wann benutzt Du sie, um innerlich weggehen zu können, wann nicht?
- ☐ Wenn Du spürst, dass Du Dich wegbeamten möchtest, überlege Dir, was gerade so unangenehm ist, dass Du weggehen möchtest. Was willst Du gerade nicht tun, denken oder spüren?
- ☐ Mache in zwei Wochen an mindestens drei Tagen eine Strichliste, in der Du jedes Mal einen Strich machst, wenn Du innerlich weggehst. Schreibe dazu pro Tag mindestens 5 mal zu einer konkreten Situation auf, was der Anlass für Dein Wegbeamten ist und welche Methode Du zum Weggehen anwendest bzw. welche Tätigkeiten Du gerade dafür benutzt.