

# Der innere Beobachter

## Ein Anfang – und eine Haltung

Unsere Gedanken und Gefühle sind wie Wellen: Sie kommen, sie gehen – und manchmal reißen sie uns mit.

Der innere Beobachter ist der Teil in uns, der diese Bewegung wahrnimmt, ohne sich darin zu verlieren.

**Er ist der Beginn von Klarheit – und die Grundlage dafür, sich selbst wirklich zu verstehen.**

Wenn Sie diesen inneren Beobachter kultivieren, schaffen Sie eine sanfte Distanz zu Ihren Gedanken. Sie lernen, zu erkennen, was in Ihnen geschieht, bevor es Sie steuert. Das verändert alles – denn wer sich selbst wahrnimmt, kann sich auch führen.

Der innere Beobachter ist im Grunde die Meta-Ebene Ihres Bewusstseins – wie ein stiller Aussichtspunkt in Ihnen, von dem aus Sie Ihr Denken, Fühlen und Handeln sehen können, ohne sich darin zu verlieren.

*Von hier aus entsteht echte Selbstwahrnehmung: ruhig, klar und ehrlich.*



# Der innere Beobachter

## Übung: Den inneren Beobachter wecken

### 1. Ankommen

Setzen Sie sich ruhig hin. Atmen Sie ein, atmen Sie aus.

Lassen Sie den Tag für einen Moment draußen.

### 2. Beobachten, was geschieht

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach innen.

Was taucht auf – ein Gedanke, ein Gefühl, eine Anspannung?

Benennen Sie es leise:

„Da ist ein Gedanke an ...“

„Da ist ein Gefühl von ...“

### 3. Nicht mitgehen

Stellen Sie sich vor, Ihre Gedanken treiben wie Blätter auf einem Fluss.

Sie müssen sie nicht festhalten – und auch nicht wegschieben.

Nur sehen, wie sie vorbeiziehen.

### 4. Wahrnehmen – nicht bewerten

Wenn ein Gedanke laut wird, fragen Sie sich:

Hilft mir das gerade – oder zieht es mich hinein?

Beobachten Sie – ohne Urteil.

### 5. Abschließen

Atmen Sie einmal tief ein und aus.

Sagen Sie sich: Ich habe wahrgenommen.

Ich darf wählen.

## Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

*Stefanie Heß*

[www.soham-psychologische-beratung.de](http://www.soham-psychologische-beratung.de)

[post@soham-beratung.de](mailto:post@soham-beratung.de)

0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere  
gemeinsame Arbeit sagen:



### MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,  
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen  
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.  
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:  
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –  
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.  
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –  
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.  
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.  
**Echt. Und ganz Sie selbst.**

*Termin buchen*

