

# 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.*



Diese Haltung ist kein Ziel, sondern ein Weg.  
Je öfter Sie üben, desto natürlicher wird es,  
Ihre Gedanken zu bemerken, bevor sie Sie bestimmen.  
So entsteht Raum für das, was Sie wirklich denken,  
fühlen und leben wollen.

# 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](#)

