

## jahnna Übung (1)

### zu den Worten des Erlebens

Unter den Worten unserer Sprache gibt es einige mit tiefer und hoher Bedeutung zugleich. Das im Wort Beschriebene muss erlebbar sein, sonst hätte das Wort nicht eine solche Bedeutung. Hier sind 18 <große> Worte:

**gut, schlecht, böse, erfüllt, Liebe, Frieden, Leiden, Schuld, Gewalt, Stress, Sorge, Problem, Arbeit, krank, Unterhaltung, Entwicklung, Zeitdruck, weise**

Nimm dir intuitiv eines dieser Worte heraus, lebe bewusst und halte inne, wenn du das Benannte wirklich und wahrhaft erlebst.

Wenn ich  in mir selbst erlebe,  
geschieht in meinen Sinnen / in meinem Körper / in meinem Innern / tue ich:



Wiederhole diese Übung, um die Bedeutung eines jeden Wortes mit deinem Erleben zu verbinden.