

5.1 LESEN SIE DEN ARTIKEL  
**Training 0: Da Sein**

---

**Zweck**

Diese Übung bildet Sie darin aus, bequem da SEIN zu können.

**Position**

Sie und eine andere Person sitzen einander mit geschlossenen Augen in einem Abstand von ungefähr einem Meter gegenüber.



## **Instruktionen**

Es gibt keine Unterhaltung. Dies ist eine stille Übung. Es gibt kein Zucken, keine Bewegungen noch irgendetwas anderes. Sitzen Sie einfach da und SEIEN Sie da. Gewöhnlich sieht man Schwärze oder einen Teil des Zimmers, wenn man die Augen geschlossen hat. SEIEN SIE BEQUEM DA.

## **Redeablauf**

Es gibt sehr wenig Coachen bei dieser Übung.

Der Coach sagt: „Start“, um die Übung zu beginnen. Der Coach verwendet „Das wär’s“, um die Übung zu beenden oder dem Lernenden einen Fehler aufzuzeigen. Wenn der Lernende zum Beispiel einschläft, sagt der Coach: „Das wär’s. Du bist eingeschlafen. Start.“

## **Endergebnis**

Die Übung wird gemacht, bis Sie bequem da SEIN können.