Harald Haas
Theodor Hundhammer
Juni 2016

Achtsam werden Kurs 1: Nervosität und Ichheit (nach Rudolf Steiner) www.achtsamwerden.ch

Planetarischer Aspekt der Wiederholung der Chakren- Entwicklung in der Atlantis / **Wochentag/**Planet
Heilpädagogischer Kurs GA 316
Nervositätsform nach Vortrag „Nervosität und Ichheit“ von R. Steiner
Eurythmie – Nervositätsübung mit Wirkrichtung
Umkehrung des Übungsablaufs mit Beginn in der 7. Stunde für den Samstag bis zur 1. Stunde -/ Übung der 8. Stunde an jedem Wochentag - zusammen mit den Nervositätsübungen links unten:
Schema der Zusammen-Wirkung der Wesens-glieder nach R. Steiner: „Psychosophie“

1. Stunde: Der menschliche Leib, die vier Elemente

2. Stunde: Die Seele Die Temperamente

3. Stunde: Das Ich

4. Stunde: Der Geist

5. Stunde: Mitgefühl

6. Stunde: Gewissen

7. Stunde: Staunen

8. Stunde: Zusammenklang - Umkehrung des Übungsablaufs

Selfing – I-A-O
i. d. Gestalt
I-Gebärde
Rückwärts denken
Rückschau
ÄL

Licht / Schwere
O-Gebärde
Handschrift ändern
ÄL → PL

E-Gebärde
Liebe –E
Fünfstern
Sich selbst beobachten
Bewegungsgewohnheiten ändern
AL → ÄL

Einpauken, ohne sich mit dem geistigen Inhalt zu verbinden

Geringe Verbindung zwischen Seelenkern und Tun

Schwachsinn

„Politischer Alkoholismus“, Hyperaktivität Überwiegen der körperlichen Eigenbewegung. Krampf

Epilepsie

Mittwoch
Merkur

Donnerstag
Jupiter

Dienstag
Mars

Maniakalisch

Vergesslichkeit

Vergesslichkeit

Freitag
Venus

Montag
Mond

Psychosomatische Erkrankungen, Sucht

Sonntag
Sonne

Hysterie

Samstag
Saturn

Zweifel – Handlungszwang
Nicht entscheiden können

Zweifelsucht - Gedankenzwang

Seelischer Zappelfritz Gedanken nicht ordnen können.

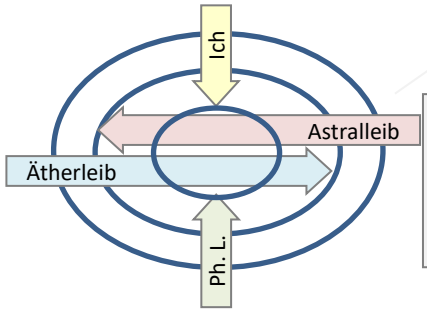
A- H Verehrung
H-A Lachen
Ich bin Da
Elemente-übung

Verlege-übung
ÄL

Wunsch verzicht
ICH→AL

Sympathie
Antipathie

I-A-O in der Gestalt
A-O- I
(Staunen, Mitgefühl, Gewissen)

Abwägen von Entscheidungen
ICH → AL
Ja - Nein
Gewissen)

Verzicht auf Kritik
ICH → AL
Leichtehaltung
Hoffnung U