

# Mandala Reflexion

Das Mandala-Tagebuch soll dir helfen, täglich vor und nach der Meditation dein Verhältnis von kusala : akusala (siehe Kapitel "Gefühle: Kusala und Akusala") zu bestimmen.

Lies dir zuerst auf der folgenden Seite die Definitionen der emotionalen Hindernisse durch, da manche Begriffe im Buddhismus etwas anders interpretiert werden als in unserem alltäglichen Sprachgebrauch. Manches klingt vielleicht ziemlich abstrakt, und da die Hindernisse sich gegenseitig bedingen, ist die Abgrenzung manchmal schwierig; zerbricht dir darüber nicht den Kopf! Es gibt hier kein "richtig" oder "falsch". Die Hindernisse sollen dir nur als Beispiele für akusala-Zustände dienen, um dir zu helfen, abzuschätzen, wieviel Fläche du im Mandala ausmalen möchtest. Wähle eine Farbe für akusala und eine Kontrastfarbe für kusala; koloriere die Mandalas dann gemäß der Anleitung.

HINWEIS: An Tag 1 stellt das erste Mandala eine typische Zwangsattacke dar; koloriere es also so, dass es deine Stimmung während einer akuten Zwangs-Episode zeigt.

HINWEIS: An den folgenden Tagen kannst du das jeweils erste Mandala auf zwei Arten verwenden: 1) Wenn du gerade eine Therapie mit Exposition machst, kannst du das erste Mandala jeweils direkt nach der Expositionsübung bearbeiten, um darzustellen, wie die Exposition deine Stimmung beeinflusst. 2) Wenn du keine Expositionsübungen machst, dann stelle mit dem ersten Mandala jeweils deine tagesaktuelle Stimmung dar.

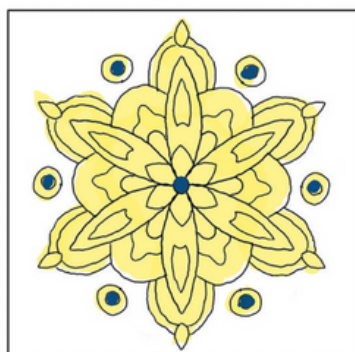
Das zweite Mandala zeigt immer deine Stimmung nach dem Meditieren. Male täglich beide Mandalas aus. Hier ist ein Beispiel:

So habe ich mich heute tagsüber gefühlt: heute 50% akusala... ☹️



**Primäre Hindernisse:**  
Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken  
**Sekundäre Hindernisse:**  
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrllichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

So fühle ich mich jetzt nach der Meditation: fast nur kusala!! 😊



**Primäre Hindernisse:**  
Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken  
**Sekundäre Hindernisse:**  
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrllichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

# Erläuterung: Die Hindernisse

## Primäre Hindernisse

- **Gier:** übermäßig starkes "haben wollen", nicht loslassen können
- **Hass:** sehr starke Ablehnung, um Leid für einen selbst zu vermeiden, oft der Auslöser für unmoralisches Verhalten
- **Verwirrung:** "egoistische Gleichgültigkeit" = Unfähigkeit, die Realität und deren Grundprinzipien zu verstehen, Grundlage für alle anderen primären und sekundären Hindernisse.
- **Stolz:** sich selbst höher/wichtiger als andere sehen
- **Zweifel:** Unsicherheit und Zögern darüber, was/wie Realität ist und welchen Prinzipien sie folgt.
- **Fehlerhaftes Denken:** "Interpretation der Realität durch die Linse der Illusion" = Missinterpretation oder Überbewertung von realen Phänomenen, so dass sie oft das Gegenteil von dem zu sein scheinen, was sie wirklich sind.

## Sekundäre Hindernisse

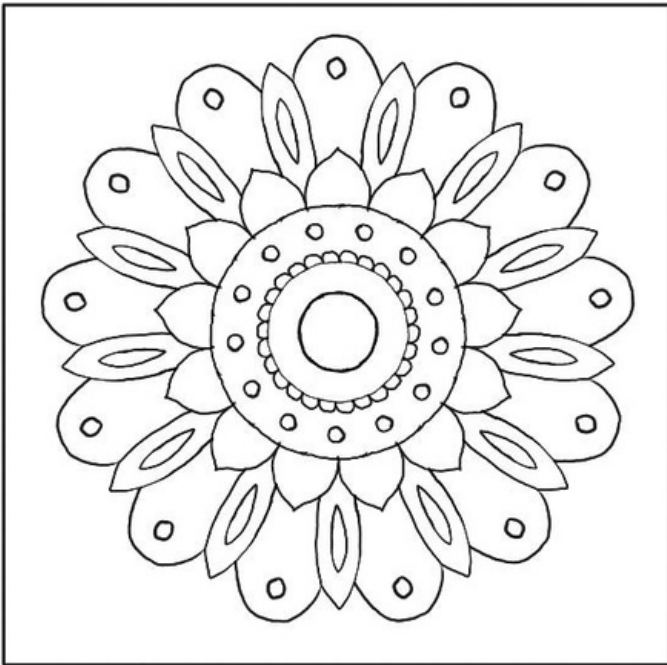
- **Ärger:** Unmut über Dinge/Situationen, die unangenehm sind
- **Groll:** vergangenen Ärger/Unannehmlichkeiten nicht loslassen können
- **Fehler nicht eingestehen:** die eigenen Schwächen aus Angst vor Nachteilen verstecken
- **Feindseligkeit:** Wut, die zuerst lange schmort und dann plötzlich ausbricht
- **Neid:** Unfähigkeit zu akzeptieren, dass andere besser sind als man selbst
- **Geiz:** sich an Reichtum klammern, Neigung zu "heimlichem Ansammeln"
- **Täuschung:** Vorspiegelung von Wahrheit/Höflichkeit/Tugend, um andere auszunutzen
- **Unehrllichkeit:** Betrug/schwindeln, unmoralisch handeln zum eigenen Vorteil
- **Grausamkeit:** anderen Lebewesen Schaden zufügen, ohne Empathie oder Mitleid
- **Arroganz:** Glorifizierung des eigenen Selbst
- **fehlende Scham:** kein Interesse an moralischen Normen/Werten
- **fehlende Demut:** glaubt "wer stärker ist hat Recht", deshalb keine Reue bei Fehlverhalten
- **ängstliche Unruhe:** Unfähigkeit, gelassen an eine Sache heranzugehen, nie innerlich ruhig sein, sich nicht entscheiden können, ob man so oder lieber so mit etwas umgehen soll
- **Apathie:** Unfähigkeit, die eigenen Ziele zu erreichen, es mangelt an Interesse und Introspektion
- **zu wenig Vertrauen/Glaube:** Unfähigkeit, langfristig nach dem "Guten" zu streben, deshalb kein klarer Kopf, oft Zweifel und mentale Sprunghaftigkeit. Achtung: Mit "Glaube" ist hier nicht der Glaube an Gott/eine höhere Macht im religiösen Sinne gemeint, sondern der Glaube an die positive Wirkung von moralisch "gutem" Verhalten (nach buddhistischer Logik ist Tugendhaftigkeit unmittelbar mit einer gesunden Psyche verknüpft, wie du im Artikel über kusala und akusala nachlesen kannst). "Glaube" kann hier also eher als "Vertrauen"/"Zuversicht" in die Wirksamkeit der spirituellen Praxis verstanden werden.
- **Nachlässigkeit:** Faulheit darin, "gutes" Verhalten zu kultivieren und Schlechtes zu vermeiden
- **Trägheit:** keine Selbstdisziplin, auf sich selbst fokussiert, keine "Wachsamkeit" im Sinne von "gutes Verhalten erkennen und anstreben"
- **Vergesslichkeit:** mangelndes Erinnerungsvermögen, auch in Bezug auf das, was "gutes Verhalten" (moralische Ausrutscher)
- **Ablenkung:** Gegenteil von Achtsamkeit, Unfokussiertheit, Geist springt von einer Sache zur anderen
- **zu wenig Selbstwahrnehmung:** Missverständnis über die Natur des eigenen Selbst und deshalb Misswahrnehmung von Objekten und Zielen; führt deshalb gerne zu moralischem Fehlverhalten.

Datum: \_\_\_\_\_

# Mandala Reflexion: Tag 1

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

## So fühle ich mich wenn der Zwang da ist:



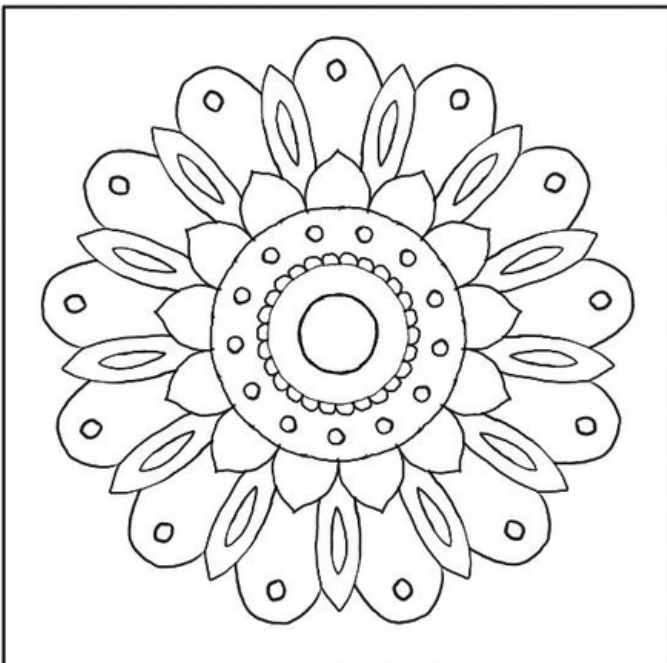
### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

## So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

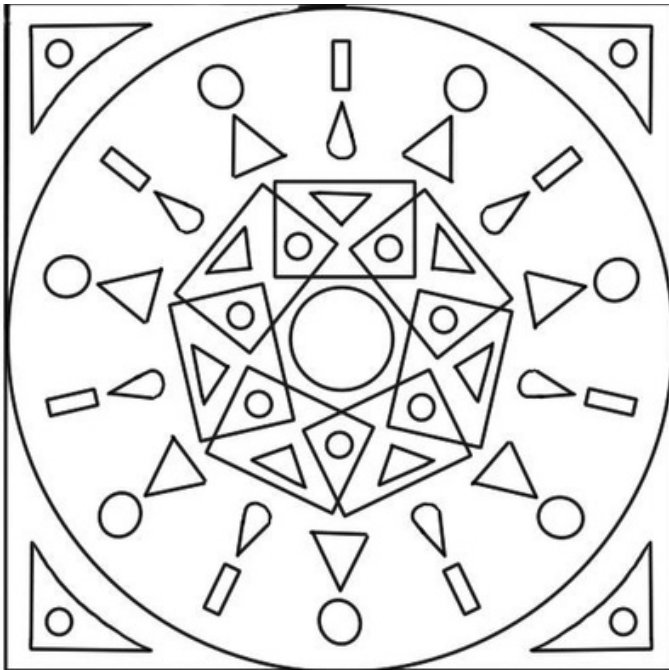
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 2

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



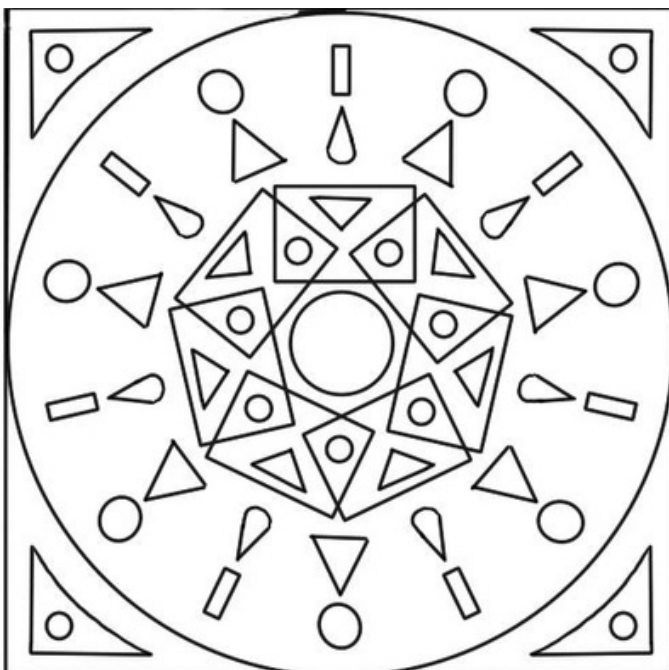
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

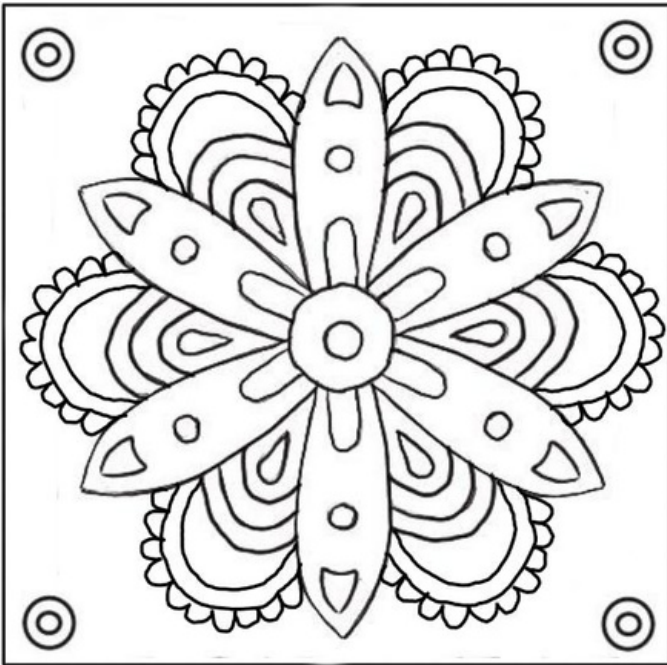
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 3

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



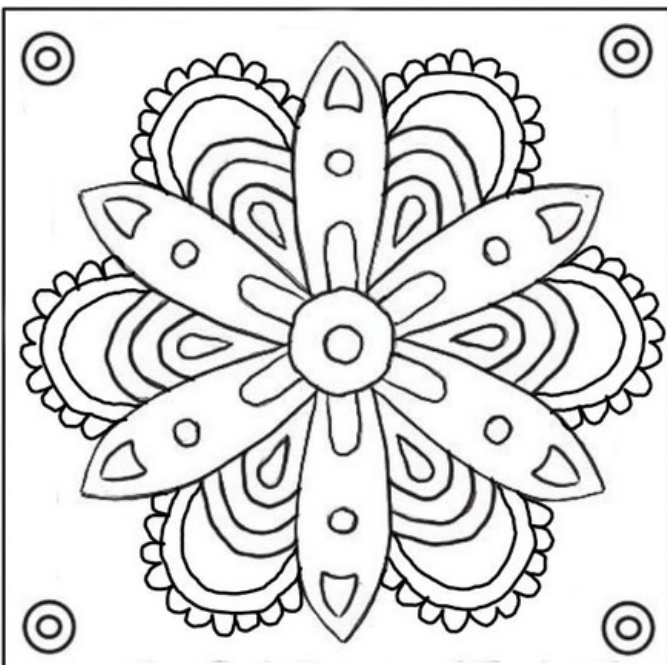
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

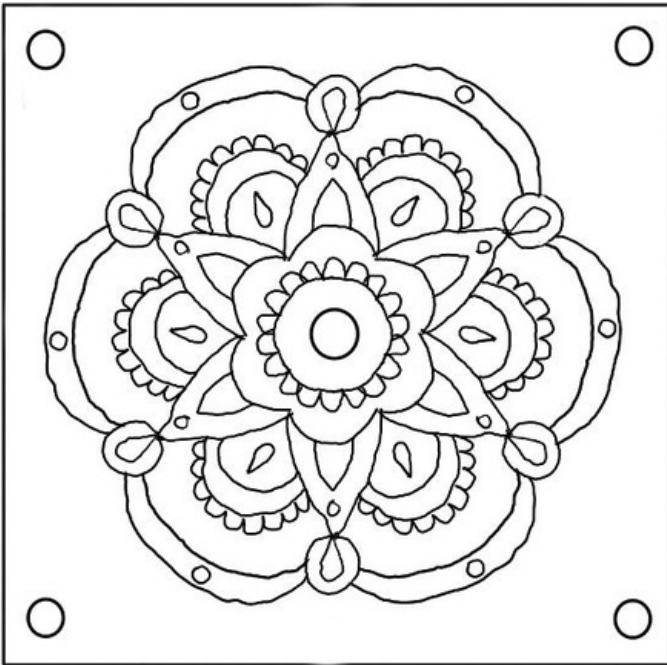
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 4

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



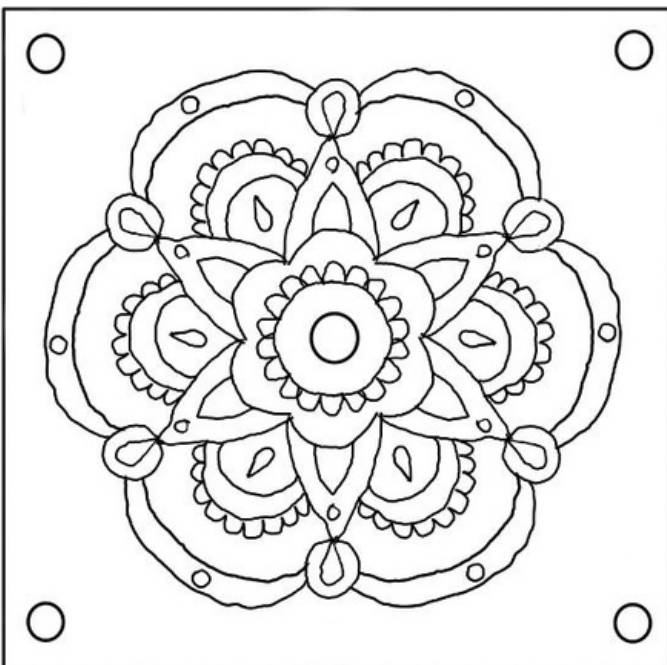
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

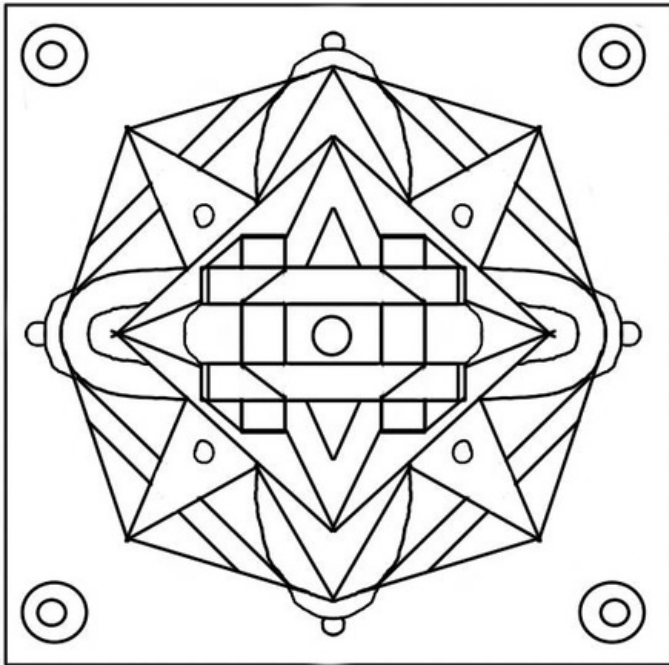
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

# Mandala Reflexion: Tag 5

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

## So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



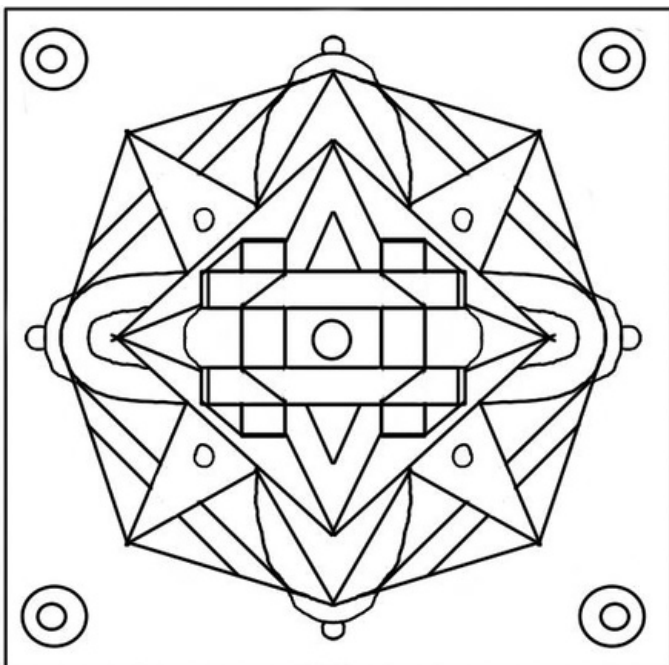
### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

## So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

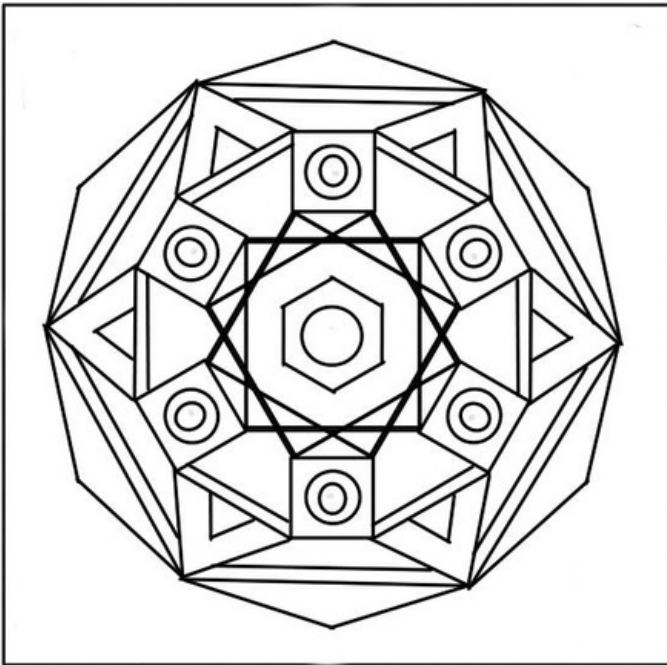
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 6

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



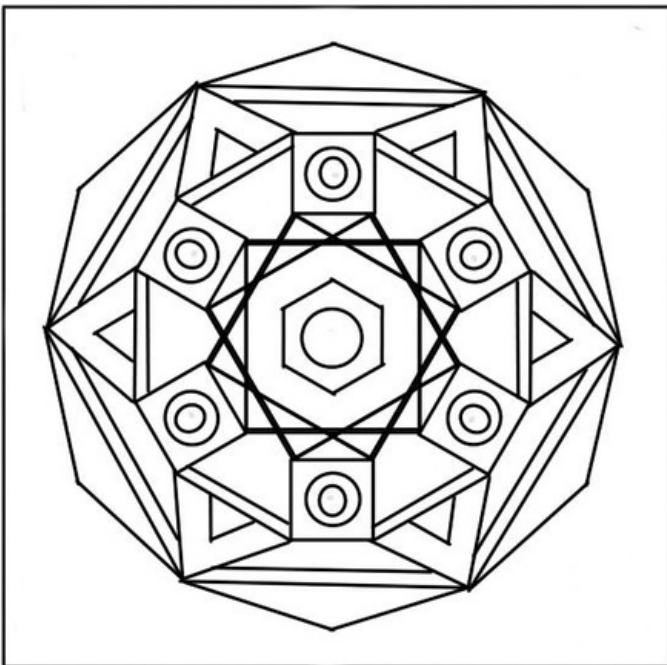
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

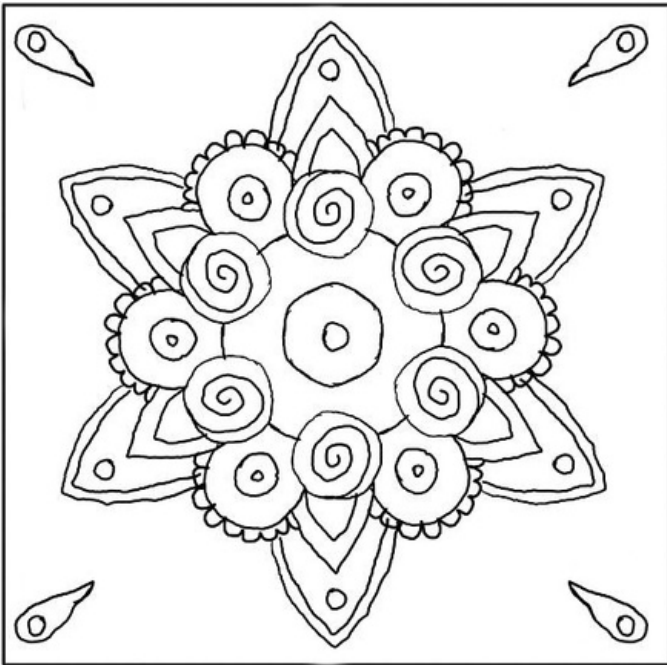
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

# Mandala Reflexion: Tag 7

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

## So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



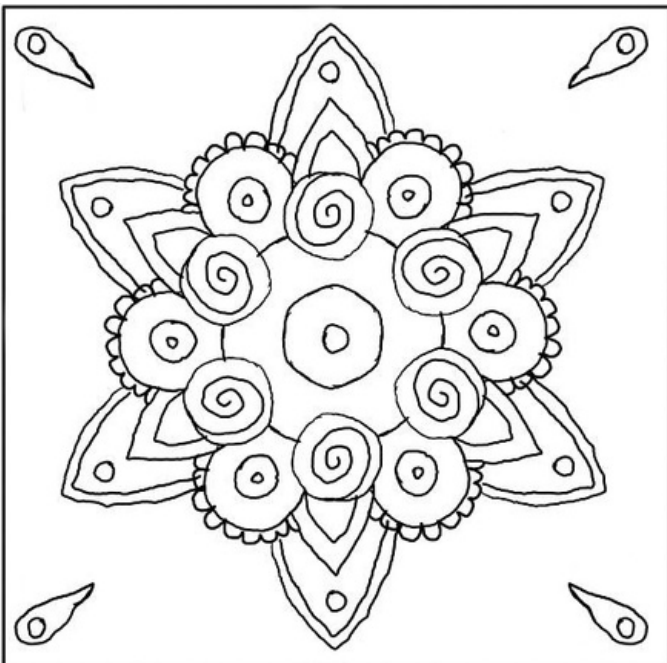
### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

## So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

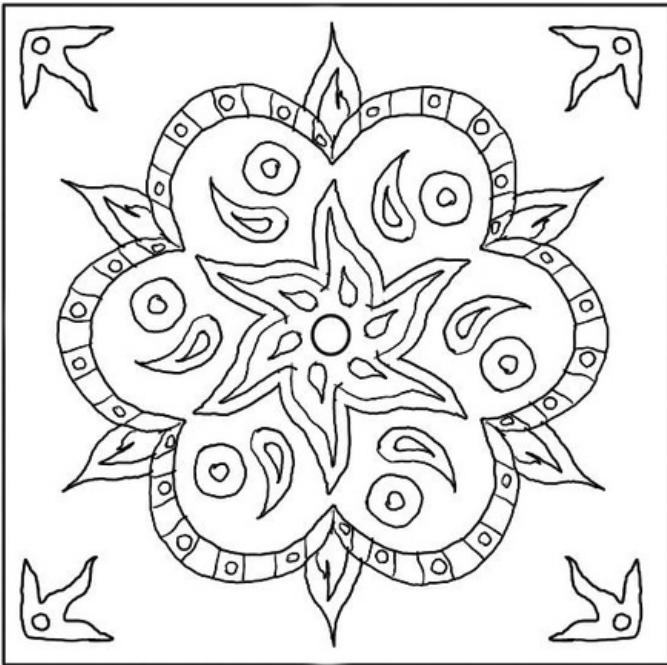
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 8

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



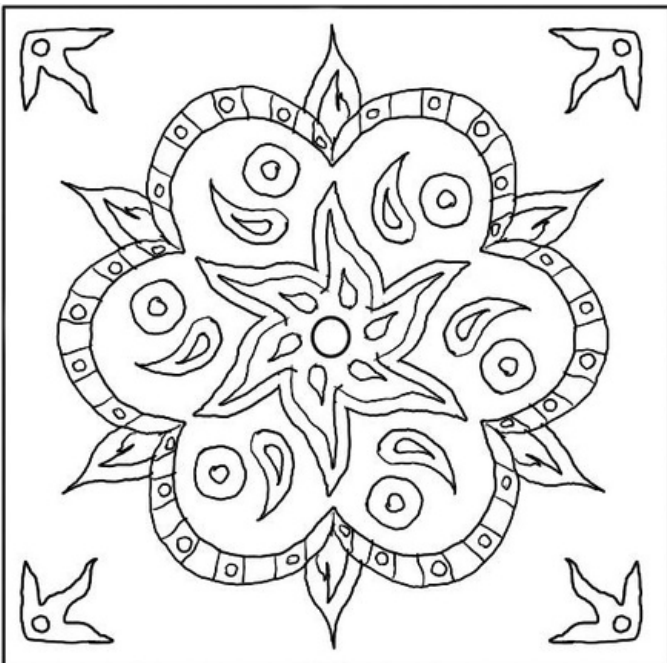
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

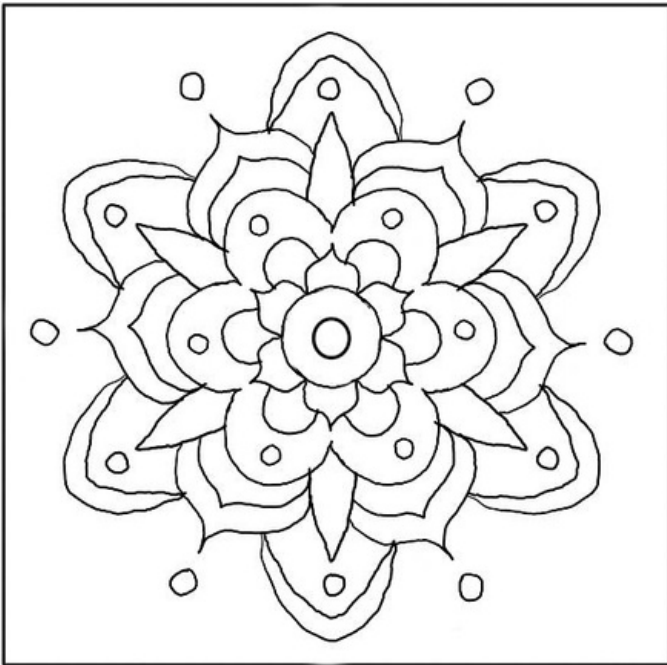
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 9

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



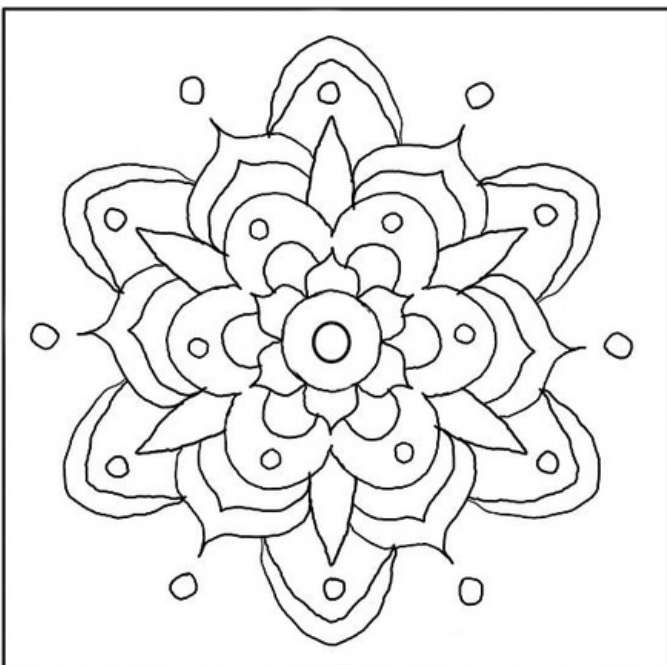
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

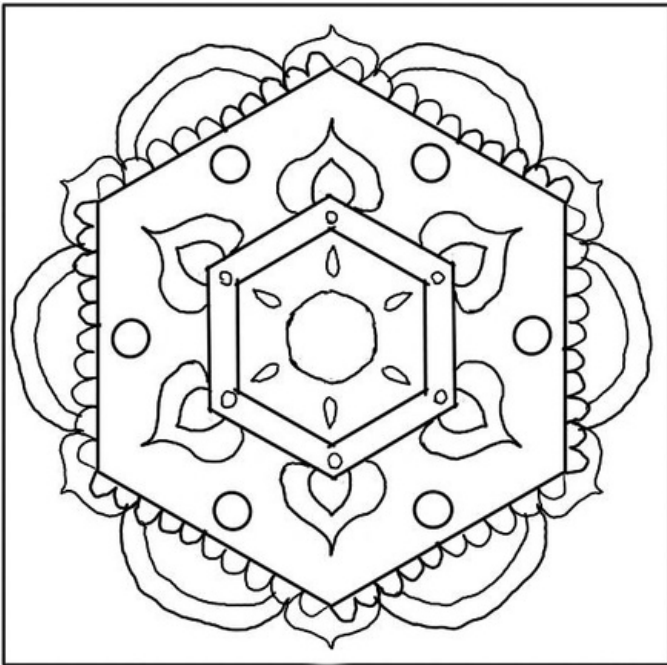
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

# Mandala Reflexion: Tag 10

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

## So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



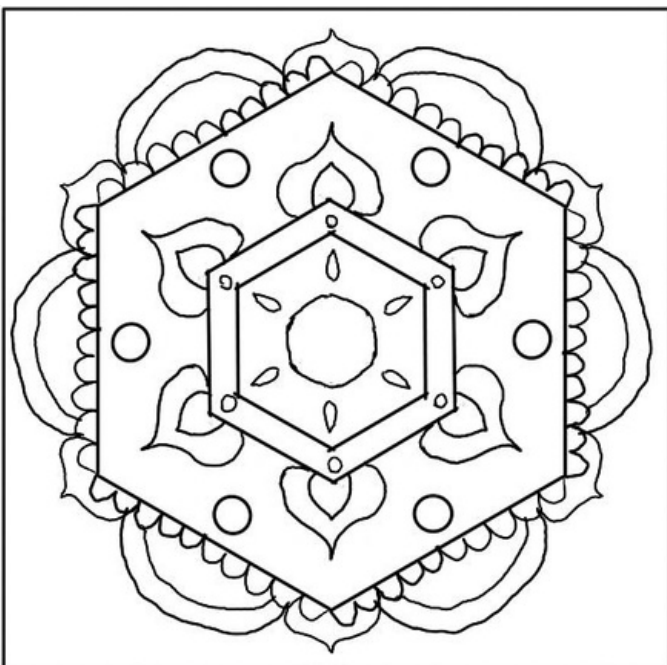
### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

## So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

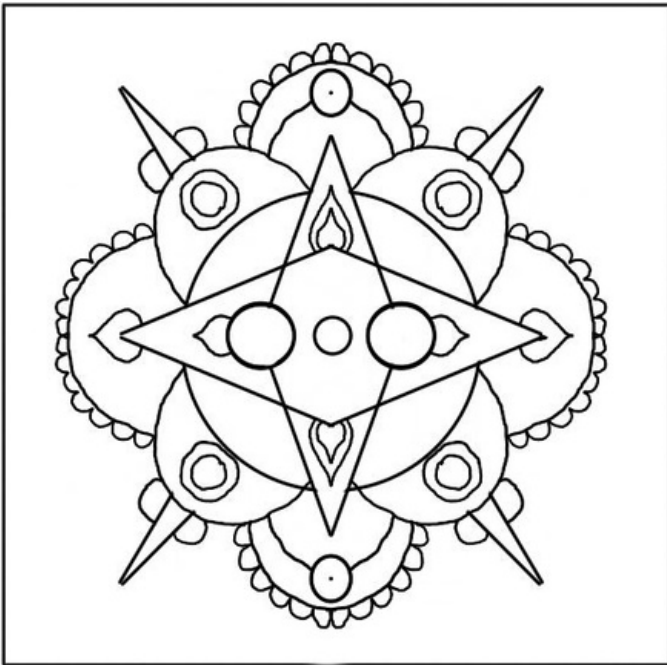
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

# Mandala Reflexion: Tag 11

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

## So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



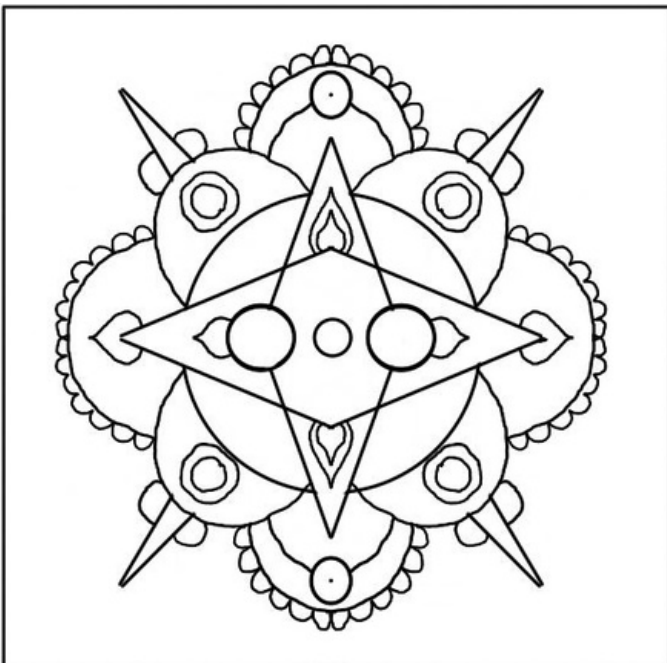
### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

## So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

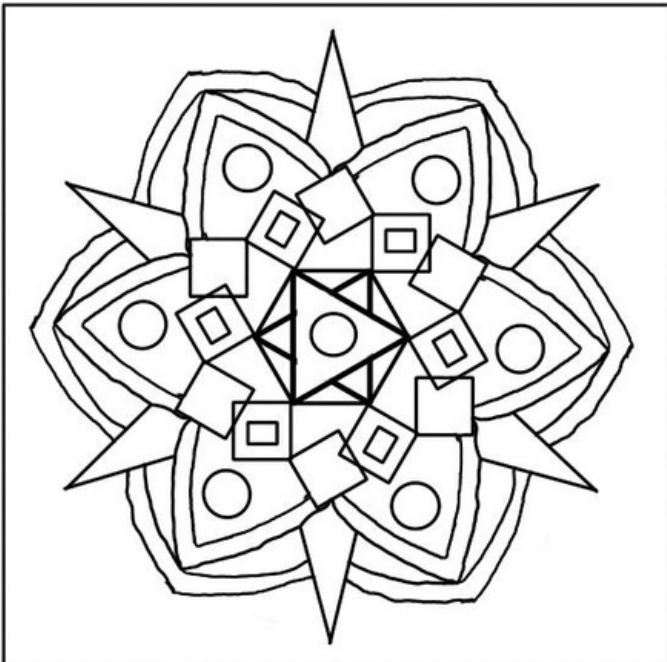
Ärger, Groll, Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

# Mandala Reflexion: Tag 12

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

## So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



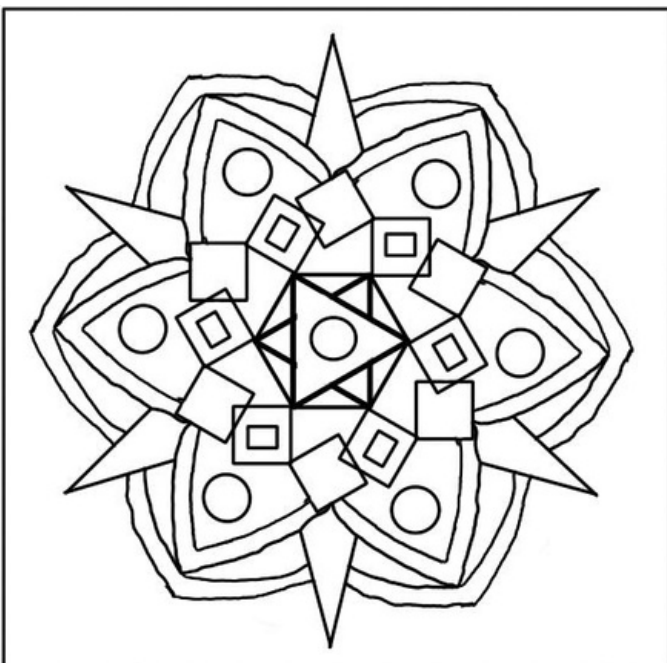
### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

## So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz, Zweifel, fehlerhaftes Denken

### Sekundäre Hindernisse:

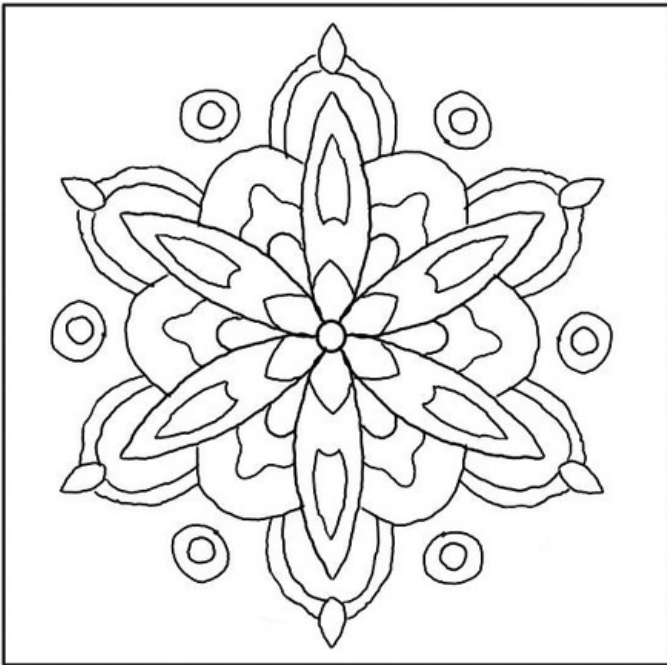
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen, Feindseligkeit, Neid, Geiz, Täuschung, Unehrlichkeit, Grausamkeit, Arroganz, fehlende Scham, fehlende Demut, ängstliche Unruhe, Apathie, zu wenig Vertrauen, Nachlässigkeit, Trägheit, Vergesslichkeit, Ablenkung, zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 13

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



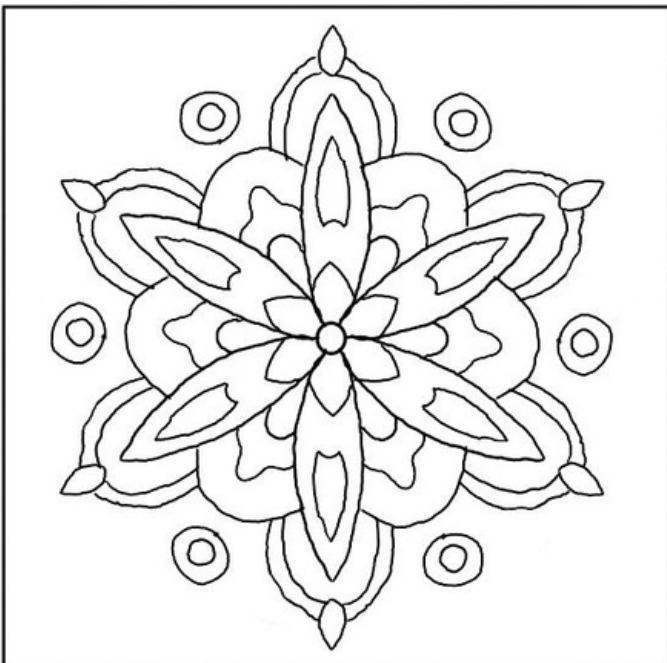
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

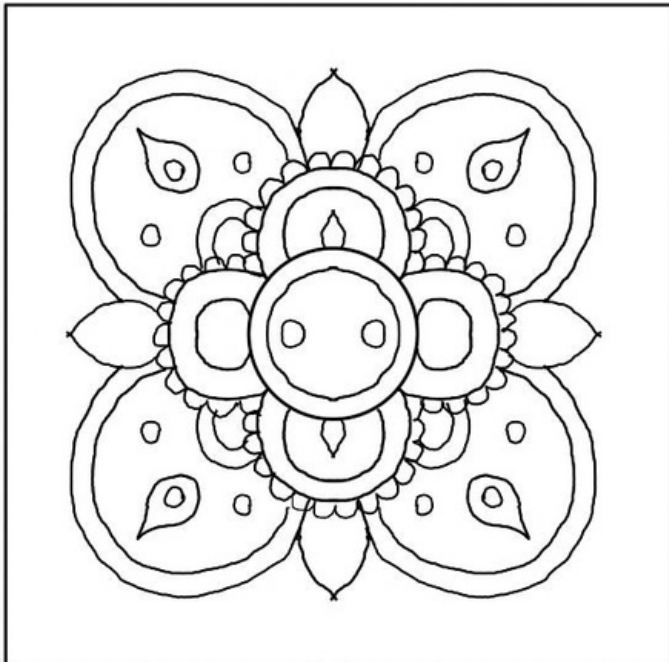
Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

Datum: \_\_\_\_\_

## Mandala Reflexion: Tag 14

1. Suche dir zwei kontrastfarbige Stifte (zum Beispiel blau und gelb).
2. Sieh dir den Kasten rechts an und markiere alle Hindernisse, die auf dich zutreffen.
3. Nun überlege, wie stark jedes Hindernis ist und male im Mandala einen entsprechend großen Flächenanteil aus (Beispiel: Du hast starke Zweifel, und malst etwa ein Viertel des Mandalas aus. Du hast aber nur ein kleines bisschen Ärger und malst deshalb nur einen der ganz kleinen Kreise aus).
4. Nun male alle leer gebliebenen Felder in der anderen Farbe aus. Vergleiche: Hat sich nach der Meditation etwas verändert?

### So habe ich mich heute tagsüber gefühlt:



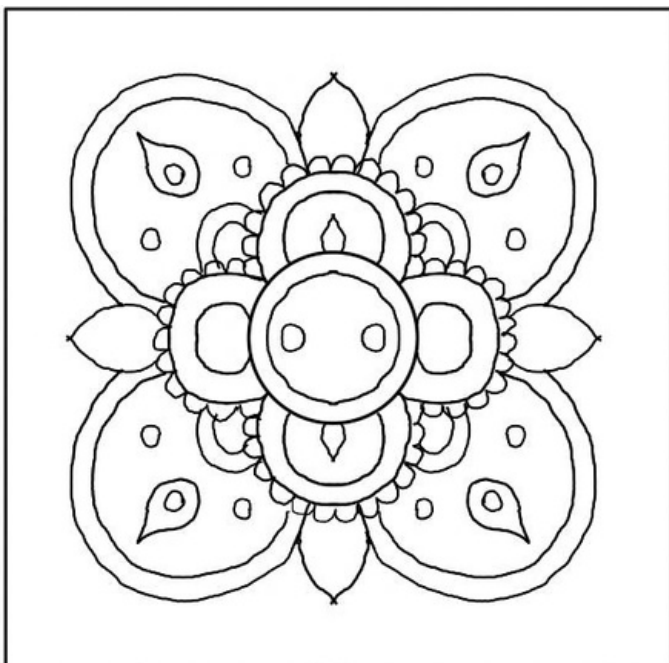
#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung

### So fühle ich mich jetzt nach der Meditation:



#### Primäre Hindernisse:

Gier, Hass, Verwirrung, Stolz,  
Zweifel, fehlerhaftes Denken

#### Sekundäre Hindernisse:

Ärger, Groll,  
Fehler nicht eingestehen,  
Feindseligkeit, Neid, Geiz,  
Täuschung, Unehrlichkeit,  
Grausamkeit, Arroganz,  
fehlende Scham, fehlende  
Demut, ängstliche Unruhe,  
Apathie, zu wenig Vertrauen,  
Nachlässigkeit, Trägheit,  
Vergesslichkeit, Ablenkung,  
zu wenig Selbstwahrnehmung