



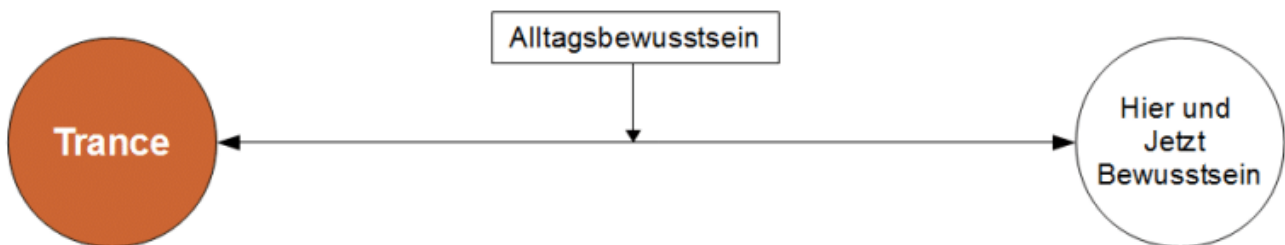
## 2.4.1 Bewusstseinszustände

### Zwei Richtungen der Bewusstseinszustände

Wir können grundsätzlich 2 Richtungen unterscheiden, in die wir unseren Bewusstseinszustand verändern können.

1. Die Trance
2. Das Hier und Jetzt Bewusstsein

Das Alltagsbewusstsein liegt zwischen Trance und Hier-und-Jetzt-Bewusstsein



### Das Hier und Jetzt Bewusstsein

Unter Hier und Jetzt Bewusstsein verstehen wir einen Zustand, in dem unsere volle Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt ist. Wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken die reale Umgebung. Dies schließt auch unsere inneren Empfindungen und auch eventuelle spirituelle Wahrnehmungen mit ein.

### Die Trance

Unter Trance verstehe ich einen Zustand in dem wir defokussiert sind und unsere innere, oft bildliche Wahrnehmung in Erscheinung tritt. Hier schwindet die Grenze zum Unterbewusstsein und wir erhalten Zugang zu den Tiefen unseres Gemüts. Hier sind wir für unsere Intuition und auch für Suggestionen empfänglicher.

### Das Alltagsbewusstsein

Unser Alltagsbewusstsein ist ein Zustand, der irgendwo dazwischen liegt. Hier nehmen wir zum Teil die Wirklichkeit wahr und gleichzeitig ist ein großer Teil unserer Aufmerksamkeit mit unserer inneren Gedanken- und Bilderwelt beschäftigt. Jedoch ist uns dieser Zustand einer teilweisen Trance nicht bewusst.

### Bewusste Veränderung unseres Bewusstseinszustandes

Wenn wir damit beginnen, unseren Bewusstseinszustand bewusst zu verändern, werden wir uns zuerst unseres derzeitigen Zustands bewusst. Das ist der große Unterschied zum

Alltagsbewusstsein, in dem wir uns unseres derzeitigen Zustands unbewusst sind.

Daher hilft jede Richtung der bewussten Veränderungen, uns und unsere Zustände besser kennen zu lernen. Zudem bekommen wir mehr Kontrolle über unseren Zustand.

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/bewusstseinszustaende>