

OBE-Checkliste

Geleitwort

Unternimmt man öfter OBEs, LDs oder ähnliches, schleicht sich schnell Routine ein. Der Reisende wird unaufmerksam. Häufig fällt das erst auf, wenn man immer wieder am selben Problem hängenbleibt oder gar herausgeworfen wird.

Die nachfolgende Liste soll Denkanstöße geben, helfen die Erlebnisse wertvoller zu machen, Rückschlüsse erleichtern und die angenehmen Zustände in den Alltag hineintragen.

Hinweise zur Auswertung

- Warum ist genau das passiert?
- Welche Wahrnehmung habe ich über mich selbst (groß, klein, flach, in der Rolle eines anderen)?
- Warum erlebte ich eine Einschränkung (z.B. schlechte Sicht)? War es eine unbewußte Erwartung oder nimmt man einen Teilaspekt von sich nicht an ("Ich will das nicht sehen")?
- Wie kann ich aufgetretene Probleme vermeiden oder schneller lösen? Hat jemand etwas ähnliches erlebt? War es ein "Konzentrationsproblem" oder gibt es einen Bezug zum Alltag / Vergangenheit / Zukunft?
- Warum hat diesmal alles perfekt funktioniert? (Erwartung, Aktion-Reaktion)
- Gab es ein Ziel / eine Fragestellung / eine Kennung?
- Woran habe ich erkannt, dass ich draußen oder drinnen war? Wann habe ich das erkannt – während oder nach dem Erlebnis?
- Was habe ich zuletzt gesehen / gelesen und was waren die ersten Bilder des Erlebnisses? Zusammenhänge?
- Was beschäftigt mich im Augenblick?
- Welche Ausstiegsmethode wählte ich und warum?
- Habe ich Ursache-Wirkungs-Schema erkannt bzw. war es ein reines Wahrnehmungserlebnis (z.B. Rausch)?
- Skizze?
- Paßt das Erlebnis in mein Weltbild? Wenn nicht, warum nicht? Welche Schlußfolgerungen lassen sich daraus ziehen?
- Haben meine Berichte Struktur (passender Titel, Vorwort, Hauptteil, Abschluß, Absätze)? (Das Wiederauffinden wird so leichter.)

- Wie würde ich berichten, wenn mein Gesprächspartner keine Vorstellung von OBEs hätte?
- Ändern sich die Sinneswahrnehmungen? Wenn ja – wie? Wenn nein – warum nicht? Wären Veränderungen der Wahrnehmung sinnvoll?
- Welche Fortbewegung wählte ich und warum?
- Welche Formulierungen benutze ich regelmäßig und warum? Weisen diese auf bestimmte Dinge hin?
- Gibt es inhaltliche oder sprachliche Widersprüche in meinen Berichten? ("Ich kann es nicht beschreiben wie es sich anfühlte. Die Oberfläche war glatt und erinnerte mich an ...")
- Welchen "Grad" an Bewußtheit/Konzentration erlebte ich (Ursachen)?
- An welcher Stelle meines Körpers bin ich ausgetreten? Gab es einen Zusammenhang zum Erlebnis?
- Gab es einen plötzlichen Szenen-, Perspektivenwechsel oder Blackouts? Was ist/war die Ursache?
- Wie ist die Umgebung einzuordnen (zeitlich, stilmäßig, Lichtverhältnisse, wo könnte das gewesen sein)?
- Gab es Kontakte? Was war der Inhalt der Kommunikation? Wie wurde kommuniziert, sprachlich oder telepathisch? Wurde über mich oder mit mir kommuniziert? Gab es eine Hierarchie unter den Wesen? Kennzeichen der Hierarchie? Ist/war die Rangfolge richtig? Warum bzw. warum nicht?
- Welche Dinge stießen mich ab oder zogen mich an? Welche Ursachen hat das (Vorurteile)?
- Welche Randphänomene gibt es? Wo liegen die Unterschiede (Brummen, Summen, Piepen, Surren, Schwingungen, Vibrationen)?
- Woher kommen Ängste? Was sind die Auslöser? Was sind die Ursachen?
- Gibt es Tendenzen bei der Art von Erlebnissen?

Hinweise zur Durchführung

- Entspanne dich mental und körperlich (z.B. den Tag rekapitulieren)
- Übe regelmäßig.
- Wähle eine förderliche Umgebung aus (Temperatur, Licht, Störquellen)
- Lege Schreibmaterial bereit und notiere sofort nach dem Erlebnis Stichpunkte.
- Schwer verdauliche Lebensmittel können eine OBE erschweren.