





## Seeds

 **Individuum**, Team, Organisation

 Die Übung dient dazu, während Phasen der Stille und Reflexion aufkommende Einsichten festzuhalten. Diese persönlichen Notizen, obwohl klein, besitzen das Potenzial für tiefgreifende Veränderungen. Besonders nach geführtem Journaling, Imaginations-, Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen hilft diese Methode dabei, die stärksten Resonanzen aus dem „Feld der Zukunft“ zu identifizieren.

 15' - 30'

 [Seeds | u-school for Transformation by Presencing Institute](#)

### 1. Vorbereitung:

Finde einen stillen Ort, an dem du ungestört reflektieren kannst.  
Halte Schreibmaterialien zum Festhalten deiner Gedanken bereit.

### 2. Durchführung:

Beginne mit einer kurzen Meditation oder Atemübung, um den Geist zu beruhigen und dich auf den Moment einzustimmen.

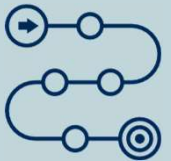
Denke über die jüngsten Erfahrungen, Einsichten oder Gefühle nach, die während des geführten Journalings oder anderer Präsenzpraktiken aufgetaucht sind.

Schreibe kurze, prägnante Notizen ("Seeds") zu den Gedanken oder Bildern, die am stärksten resonieren.

### 3. Nachbereitung:

Gehe deine Notizen durch und achte auf wiederkehrende Themen oder Muster.

Überlege, wie diese "Seeds" in zukünftige Projekte, Entscheidungen oder persönliche Entwicklungen einfließen können



Intuitiven Eingebungen vertrauen oder diese als wertvoll anerkennen, geschieht in einem Raum ohne Selbstkritik oder Urteil .

Im Zustand der Unsicherheit verweilen und Klarheit mit der Zeit entstehen lassen.

Die Bedeutung von Geduld unterstreichen und darauf hinzuweisen, dass die Integration der "Seeds" Zeit benötigen kann.

