



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Bewusstseinsanalyse

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Bewusstseinsanalyse

Überblick

Nicht alles, was uns beeinflusst, ist uns bewusst. Die Bewusstseinsanalyse beschreibt vier Schichten menschlichen Bewusstseins – vom Unbewussten bis zum Hyperbewussten – und bietet damit ein Modell, um zu verstehen, welche Anteile unseres Handelns wir steuern können und welche uns steuern.

Aspekt	Details
Ziel	Verstehen der unbewussten Einflussfaktoren auf Verhalten und Entscheidungen
Weg	Vier-Ebenen-Modell des Bewusstseins erforschen
Alternative Methoden	Eisbergmodell, Inneres Team, Annahmenleiter
Dauer	30–60 Minuten pro Sitzung
Teilnehmer	1 Person (Einzelarbeit/Coaching) oder Kleingruppe

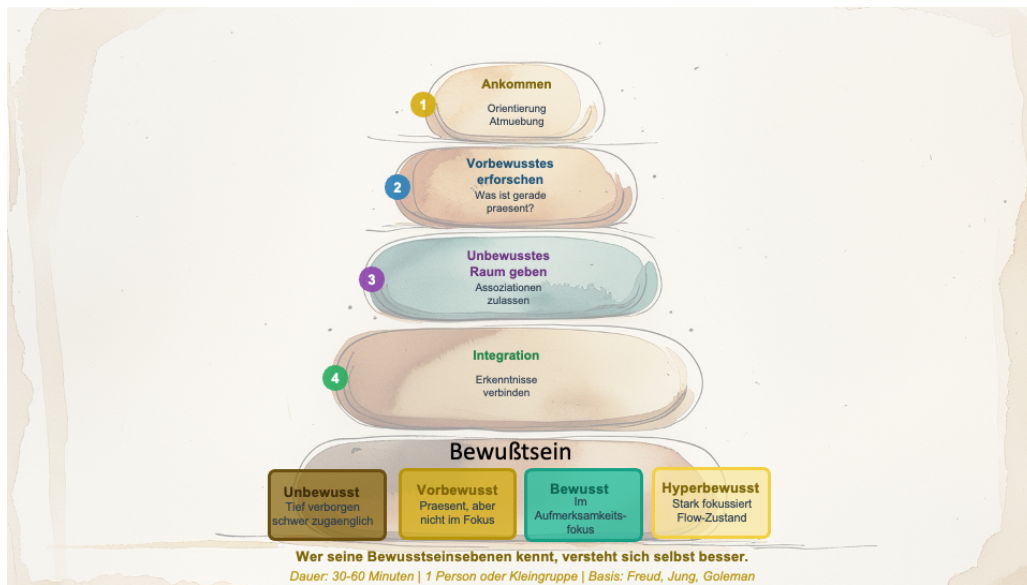
Grundprinzip

Das Modell unterscheidet vier Ebenen des Bewusstseins:

1. **Unbewusst:** Tiefe Überzeugungen, Annahmen, Traumata. Schwer zugänglich, aber mächtig wirkend.
2. **Vorbewusst:** Inhalte, die präsent sind, aber nicht aktiv im Fokus. Leicht abrufbar.
3. **Bewusst:** Im aktuellen Aufmerksamkeitsfokus. Verfügbar für Reflexion und Entscheidung.
4. **Hyperbewusst:** Stark fokussierte Aufmerksamkeit auf ein spezifisches Thema oder Ziel.

Wirksame Veränderung braucht oft mehr als rationales Wissen. Sie braucht Zugang zu den tieferen Schichten – und die sind nicht durch Willenskraft allein erreichbar.

Vorgehensweise



Phase 1: Ankommen und Orientierung

Welche Ebene erkunde ich gerade? Bei welchem Thema möchte ich tiefer schauen?

Phase 2: Vorbewusstes erforschen

Was weiß ich über dieses Thema, nutze es aber nicht aktiv? Was sage ich mir selbst darüber?

Phase 3: Unbewusstes Raum geben

Welche Muster zeigen sich wiederholt? Welche Annahmen könnte ich haben, die mir nicht bewusst sind? Träume, körperliche Reaktionen, spontane Gedanken beobachten.

Phase 4: Integration

Wie kann ich bewusster Entscheidungen treffen? Was braucht es, um die tieferen Überzeugungen zu verändern?

Quellen

- Freud, Sigmund: Das Unbewusste
- Jung, Carl: Psychologie und Alchemie
- Goleman, Daniel: Emotional Intelligence

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info