

1. **Rudolf Steiner: „Ich trage Ruhe in mir“:** Konzentration auf „Die Ruhe als Kraft zu finden durch meines Strebens Macht.“
2. Seite 15 „Licht und Freiheit“: Punkt 23 - Besinnung und Konzentration auf **„Wir haben ein falsches Bild von der Welt“**
3. Punkt 24: **„Dieses Ich oder mich ist Objekt unserer Aufmerksamkeit“**

Satz: „Ich beobachte mich“ (eigene Idee von mir) : Wer ist Ich? Wo ist das Ich? etc.
4. Meditationssatz: Kühlewind Seite 65

„Jedes Objekt ist das Resultat einer Identität - die aufgehört hat zu sein“.