

Übung 3: Visualisierungstechnik, Teil 1

Mache es dir gemütlich und Sorge dafür, dass du in den nächsten Minuten nicht gestört wirst.

Entspanne bewusst deinen Körper und lasse alle Anspannung los, die du vielleicht noch in deinem Körper festhältst.

Atme tief ein und aus und komme beim Atmen immer mehr zur Ruhe. Komme immer mehr bei dir selbst an.

Nun konzentriere dich auf die Situation, um die es geht. Lasse sie vor deinem inneren Auge erscheinen.

Wie sieht der Raum aus, in dem du bist?

Wer ist noch da?

Was kannst du sinnlich wahrnehmen? Gibt es irgendeinen Geruch, da wo du gerade bist?

Hörst du irgendwelche Geräusche?

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? Nehme einmal alle Gedanken wahr, die diese Situation in dir auslöst. Wie bewertest du innerlich die Situation?

Was denkst du, dass die anderen Leute in der Situation über dich denken?

Was denkst du in dieser Situation über die anderen Leute?



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

Welche Gefühle lösen die Gedanken, die du hast, in dir aus? Lösen sie Angst aus? Unsicherheit? Oder sind da noch andere Gefühle, die dich in dieser Situation belasten und blockieren? Versuche, das Gefühl / die Gefühle klar zu benennen.

Was auch immer es ist – Nimm es einfach nur wahr, ohne es wegmachen zu wollen.

Sage dir innerlich: „Aha, diese Situation löst also jenes Gefühl in mir aus. Das ist ja interessant.“

Gehe in die Haltung eines interessierten Beobachters / einer interessierten Beobachterin.

Verweile einfach ein bisschen in der Situation. Nimm wahr, was im Außen geschieht und was in dieser Situation in deinem Inneren geschieht.

Es ist nur eine Übung, dir kann dabei nichts passieren. Du kannst dir einfach ganz entspannt angucken, wie die Situation in deiner Vorstellung aussieht und was dabei in dir passiert. Du bist in einem geschützten Raum und du kannst dir hier alles ansehen. Bleibe so lange in der Situation bis du spürst, dass es nun erst einmal genug ist.

Und dann kannst du langsam wieder zurückkommen in diese Zeit und in diesen Raum und du kannst dich ein wenig strecken und räkeln und was dein Körper sonst noch so braucht.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst