

3. Lektion: Visualisierungstechnik Teil 1

In der letzten Lektion hast du gelernt, dich deinen unangenehmen Gefühlen zu stellen und sie anzunehmen. Und dazu gratuliere ich dir von ganzem Herzen. Ein sehr wichtiger und schwieriger Schritt ist damit schon einmal getan. Du hast dich deinem Schatten gestellt.

Wenn du noch tiefer in dein Gefühl reingehen willst, dann mache die Meditation nochmal und frage dich dieses Mal: Wann war das erste Mal, dass ich dieses Gefühl gefühlt habe?

Erinnere dich an den Ursprung des Gefühls zurück. Als du als Kind das erste Mal dieses Gefühl gefühlt hast: An diesem Punkt ist der Schmerz entstanden. Und die jetzigen Situationen sind nur ein Wiederhall des alten Schmerzes.

Doch wenn du gerade noch nicht bereit dazu bist, ist das auch völlig in Ordnung. Du kannst die Meditation jederzeit noch einmal machen, wenn es sich richtig anfühlt. Einen wichtigen Schritt hast du in jedem Fall jetzt schon gemacht.

Nun bist du bereit, dich im ersten Teil der Visualisierungstechnik innerlich in einer Art Vorschau in die Situation hineinzusetzen, die außerhalb deiner Komfortzone liegt. Diese Vorschau dient der inneren Vorbereitung auf das, was dich in der Situation erwartet.

Diese Übung hat den Hintergrund, dass in der Situation selbst meistens so viele Reize und unterschiedliche Informationen auf dich einströmen, dass du gar nicht mehr hinterherkommst, das alles zu verarbeiten. Au-



Erlebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

ßerdem ist es in einer Situation, in der du relativ stark in Kontakt mit der Außenwelt bist (was in Situationen außerhalb deiner Komfortzone meistens der Fall ist) oft nicht möglich, dich so weit in dich selbst zurückzuziehen, dass du die Situation reflektieren und sogar an deiner Wahrnehmung arbeiten kannst.

Deshalb ist es gut, dich schon bevor du in der Realität den Schritt wagst und dich aktiv in die Situation begibst, mit dem auseinanderzusetzen, was dich dort erwartet. Dadurch kannst du schon im Voraus Ängste abbauen und wirst in der Situation selbst nicht mehr ganz so stark von Eindrücken und Gefühlen überflutet.

Du durchlebst sozusagen vorab all die Emotionen, Gedanken und körperlichen Empfindungen, die dich in der Situation so sehr stressen und dazu beitragen, dass du die Situation vermeidest.

Nachdem ich dir nun also erzählt habe, warum dieser Schritt super sinnvoll und entscheidend beim erfolgreichen Erweitern deiner Komfortzone ist, kann es auch schon losgehen mit der praktischen Übung dazu.

Bereit?

...Super, dann geht es jetzt los!



Erlebe Dich
Dein Weg zu dir selbst