

1. VORBEREITUNGEN

Setze dich bequem und aufrecht hin und schließe die Augen. Verwurzele deine Füße fest im Boden, richte die Wirbelsäule auf und atme tief und gleichmäßig.

Stelle dir vor deinem inneren Auge die Zahl 3 vor, die Zahl 2 und nun die Zahl 1. Gehe eine Imaginäre Treppe nach unten, während du von 10 bis 1 zählst.

2. VISUALISIERUNG

Stelle dir einen idealen Entspannungsplatz so genau wie möglich vor und entspanne dich gut. Öffne nun in deiner Vorstellung vor dir ein großes Fenster und erlaube dem kühlen Wind, dir ins Gesicht zu blasen. Spüre die Erfrischende Wirkung dieser kühlen Brise. Fühle den Wind in deinen Haaren, auf deiner Haut.

Fühle, wie dieser erfrischende Wind nun alle unangenehmen Gedanken und Gefühle mit sich nimmt. Stelle dir die wegfliegenden Gedanken und Gefühle zum Beispiel in Form von Farben, flatternden Bändern oder Buchstaben vor. Du wirst dadurch immer leichter und freier, immer unbelasteter und fröhlicher.

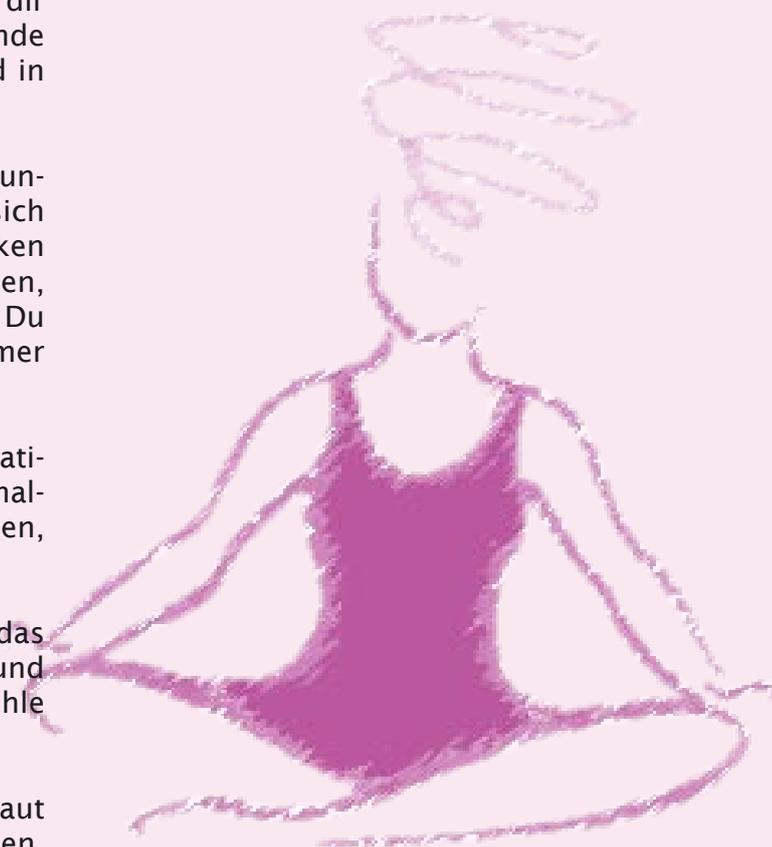
Nimm dir Zeit wahrzunehmen, welche negativen, ängstlichen Gedanken oder Lebensinhalte, die dich immer wieder unglücklich machen, hartnäckig im Gehirn verbleiben.

Stelle dir diese Gedanken wie Unkraut vor, das sich tief eingegraben hat und dein Gehirn und das Wachstum der positiven kreativen Gefühle und Gedanken fast erstickt.

Fange in deiner Vorstellung an, dieses Unkraut auszureißen. Manchmal musst du tief graben, um die Wurzel zu erwischen, manchmal sitzen die Pflänzchen schon recht locker. Wenn sich manches Unkraut, manche alte Verletzung, ärgerliche, wütende, schuldbeladene Gedanken so gar nicht entfernen lassen, überflute dein Gehirn. Das Wasser weicht den Boden auf und lockert auch noch das letzte Unkraut-Pflänzchen. Am Ende betrachte dein Werk wie ein zufriedener Gärtner.

Schließe das Fenster und genieße die neu gewonnene Klarheit. Nimm wahr, dass jetzt Neues gedeihen kann.

Komme aus deiner tiefen Entspannung wieder heraus, strecke und dehne dich und schreibe möglichst deine Erfahrungen auf.



i

Visualisierung ist eine Übung, in der bestimmte Vorstellungsbilder konzentrativ und imaginativ hervorgerufen werden.