

WELT VERZAUBERN

Wusstest Du, dass Du selbst Dein Gefühl verzaubern kannst, wenn Du mit deiner Fantasie die Welt verzauberst?

Stell Dir zum Beispiel einmal vor, da gibt es eine Person, die Du nicht ausstehen kannst.

Aber leider musst Du dieser Person immer wieder begegnen, weil sie zum Beispiel an Deiner Schule ist oder in Deinem Haus wohnt. Immer wieder bekommst Du dann dieses schlechte Gefühl, einfach nur, weil diese Person in Deiner Nähe ist. Wir können andere Menschen nicht wirklich verändern. Genauso wie wir es zum Beispiel nicht ändern können, dass wir manchmal Prüfungen ablegen müssen oder einfach unangenehme Situationen aushalten müssen.

Aber Du kannst in Deiner Fantasie Dinge verändern, und das verändert dann auch Dein Gefühl!

Und so funktioniert das Zaubern in Gedanken, mit dem Du ein neues Gefühl bekommst!

Schließe einmal die Augen und stelle Dir vor, Du bist wieder einmal in der Situation, dass Du dieser Person begegnest. Und wenn Du dir das jetzt so genau wie möglich vorstellst, wie fühlt sich das genau an? Tauche richtig in diese unangenehme Situation hinein.

Und dann beginne in Deiner Fantasie, alles zu verändern, so dass es für Dich angenehmer wird.

Du kannst zum Beispiel die Person einfach mal schrumpfen lassen. Lass sie doch mal so klein werden wie eine klitzekleine Lego-Figur. Du kannst der Person in Deiner Fantasie auch eine andere Farbe geben oder sie schwarz-weiß werden lassen. Vielleicht bekommt diese Person jetzt immer, wenn sie anfängt zu sprechen eine ganz leise Pieps-Stimme oder fängt an zu schnattern!

Und schau mal, wie nah diese Person eigentlich an Dir dran ist. Es kann SEHR hilfreich sein, der Person einfach mal einen anderen Platz zuzuweisen. Stell Sie in Gedanken doch einfach mal ganz weit weg von Dir – dahin, wo sie Dich nicht mehr stört. Vielleicht zauberst Du ihr auch ein Lächeln auf ihr Gesicht (auch wenn sie eigentlich vielleicht nie lächelt, wenn Ihr euch begegnet...ganz egal!).

Verändere einfach alles so lange immer weiter bis Du dich selbst richtig wohlfühlst in der Situation!

Du kannst Dir auch versuchen vorzustellen, dass Du diesem Menschen zum allerersten Mal in Deinem Leben begegnest und Du nur die Sachen bemerkst, die GUT sind an der Person. Vielleicht hat sie ja schöne Kleidung an oder hat eine schöne Augenfarbe.

Du kannst zuhause üben und dann auch einfach zaubern, wenn Du dieser Person tatsächlich wieder begegnest. Du kannst einfach während Du mit der Person sprichst, sie in Gedanken genauso verwandeln.

Du kannst das mit allem in der Welt machen, auch wenn Du zum Beispiel eine Schularbeit schreiben musst oder vor vielen Leuten sprechen sollst, ganz egal in welcher Situation Du dich befindest.

MUTHALTUNG

Stell Dich einmal an einen Platz, wo Du ein paar Minuten Deine Ruhe hast. Atme tief ein und aus, und wenn Du willst, dann kannst Du auch die Augen schließen.

Dann denke an eine Situation zurück, in der Du richtig mutig warst. Es kann auch ein Erlebnis gewesen sein, als Du dich einfach richtig pudelwohl gefühlt hast. Oder als Du etwas richtig gut gemacht hast!

Wenn Du eine solche Erinnerung gefunden hast, dann versuche mal, da richtig einzutauchen, als ob das, woran Du dich erinnerst, genau jetzt passiert.

Und dann nimm einmal ganz genau wahr, wie Deine Körperhaltung ist, wenn Du dich so gut fühlst!

Stehst Du aufrecht oder ist es eher eine gebeugte Haltung, die Du einnimmst? Wie ist die Kopfhaltung? Lächelst Du vielleicht? Sind Deine Hände angespannt oder locker? Ziehst Du den Bauch ein oder spannst irgendwelche Muskeln an? Oder ist der ganze Körper mehr in Bewegung? Wie atmest Du – langsam oder schnell? Und wo fühlst Du dieses gute Gefühl besonders deutlich – vielleicht im Bauch oder in Deinem Herzen?

Schau ganz genau hin: Welche Körperhaltung zeigt bei Dir, dass Du dich so richtig wohlfühlst?

Merke Dir diese Körperhaltung! Das ist Deine Mut-Haltung!

Als nächstes mache die Augen kurz auf und stell Dich an eine andere Stelle im Raum. Dann schließ die Augen wieder und stelle Dir die Situation vor, die für Dich nicht so angenehm ist. Erinnerung Dich daran, wie es war, als Du unglücklich warst oder Dich nicht wehren konntest. Als es Dir nicht gutging.

Mach es genauso wie beim ersten Mal und schau genau hin, was mit Deinem Körper passiert, wenn es Dir nicht gut geht, wenn Du dich nicht wohlfühlst! Merke Dir auch diese Körperhaltung!

ACHTUNG! JETZT KANNST DU DEIN GEFÜHL VERZAUBERN!

Fang einfach an, Deine Körperhaltung zu verändern! Wenn Du zum Beispiel in der traurigen Situation den Kopf hängen gelassen hast, dann richte den Kopf wieder auf. Stelle Dich wieder in Deine Muthaltung. Mach das am Anfang ruhig ganz langsam und beobachte, wie sich Dein Gefühl verändert, wenn Du deine Körperhaltung veränderst!

Übe das immer wieder – werde schneller dabei bis Du das ganz automatisch machen kannst!

Wenn Du wieder in eine Situation kommst, in der Du dich nicht wohlfühlst, verändere einfach Deine Körperhaltung, indem Du Deine persönliche Mut-Haltung einnimmst!