

## **BILDVERÄNDERUNG**

Nimm wahr, was Du fühlst. Tauche ganz bewusst und tief in das Gefühl ein. Versuche, Dich vollkommen darauf einzulassen, mit einer neugierigen Haltung.

**Es ist eine einfache Visualisierungsübung, die ich Dir ans Herz legen möchte.**

Schließe die Augen und beginne damit, das Gefühl in all seinen Dimensionen zu erfassen – sieh es vor Deinem inneren Auge! Wie würdest Du es beschreiben? Ist das Gefühl eher groß oder klein? Ist es bunt oder schwarz-weiß? Besteht es aus vielen Details oder ist es nur eine einzige Fläche? Fühlt es sich eher rund oder eckig an? Schwer oder leicht?

**Lasse ein ganz genaues Bild Deiner Emotion vor Deinem inneren Auge entstehen. Nimm Deine 5 Sinne zur Hilfe, um das Bild immer deutlicher werden zu lassen!**

Ist Deine Emotion laut oder leise, weich oder hart, grell oder pastell, riecht sie nach frischen Blumen oder faulen Eiern? Vielleicht steckt das Gefühl in einem Körperteil fest, vielleicht schwebt es über Dir...

Sammele so viele Details wie möglich bis Du das Gefühl in allen Dimensionen erfasst hast.

Jetzt hast Du deinen Stressor, das schlechte Gefühl, visualisiert und vollkommen erfasst. Das ermöglicht es Dir, das Bild jetzt zu verwandeln!

**Beginne damit, das Bild in Gedanken zu verändern, bis hin zu dem Punkt, dass Du sagen kannst**

**„ So fühlt es sich in Ordnung an“.**

Bemühe dazu wieder die 5 Sinne!

Lass Schweres leicht werden! Schrumpfe das Bild auf eine Größe, die deinem Handteller entspricht! Lege einen „Weichzeichner“ drüber. Mach grelle Farben schwarz-weiß. Lass die Emotion aus dem Körper fließen oder weise ihr einen Platz zu, wo sie Dir gut tut. Unterhalte Dich mit dem Gefühl! Verpasse ihm Bild ein Lächeln. Umarme es. Was auch immer hilft – Dein Unterbewusstsein findet das passende Bild dazu!

Verändere das Bild so lange bis Du auch hier ein klares Bild hast in allen seinen Dimensionen. Dann lächele dem neuen Bild zu! Fühle erneut nach. Was hat sich verändert? Wie fühlst Du dich jetzt? Willst Du noch mehr verändern oder darf es so bleiben? Wiederhole die Übung so lange bis Du dich gut fühlst!

**Was bewirkt diese Übung?**

Mit Hilfe Deiner inneren Bilder kannst Du die äußeren Realitäten zwar nicht ändern, aber Deine Wahrnehmung durchaus! Du kannst also zum Beispiel bewirken, dass sich ein Schmerz nicht mehr ganz so stechend für Dich anfühlt wie zuvor oder dass Du zur Ruhe kommst...und Dich besser fühlst!