

Vorstellungsübung: Innerer Berater / Innere Beraterin

(Quelle: 1996 Verlag modernes lernen-Dortmund Aus Erhard Beitel, Bochumer Gesundheitstraining).

Wähle dir eine bequeme Lage, setze oder lege dich bequem und locker hin und schließe die Augen. Verändere solange deine Haltung, bis du ganz entspannt sitzt oder liegst. Achte darauf, ob dein Körper wirklich ganz locker, ganz entspannt ist.

Spüre, wie dein Gewicht auf deine Unterlage drückt. Dein ganzer Körper entspannt sich. Der Stirnbereich und die Augenpartien sind ganz locker und gelöst. Dein Schultergürtel ist ganz entspannt. Dein ganzer Körper ist angenehm schwer und angenehm warm. Alles um dich herum ist jetzt völlig gleichgültig. Du musst jetzt nichts leisten. Gib dich diesem Zustand der Entspannung einfach hin, einfach innerlich nachgeben und geschehen lassen.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung und spüre, wie sich beim Ausatmen der Bauch und die Brust senken und wie sie sich beim Einatmen wieder heben. Deine Atmung geht ruhig und gleichmäßig. Erlebe deine tiefen Atemzüge und spüre, wie du dich bei jedem Ausatmen tiefer und tiefer entspannst. Bei jedem Ausatmen wird dein Körper schwerer und wärmer.

Lass dir Zeit beim Erleben deiner Atmung. Spüre, wie deine Atmung ein ruhiges und gleichmäßiges Fließen wird und wie deine Entspannung immer tiefer und angenehmer wird.

Und nun wende dich den Erfahrungen zu, die du bisher mit deiner inneren Stimme, mit deinem inneren Berater hattest. Wie hast du bisher diese Stimme in dir, dieses Wissen oder diese Kraft in dir bezeichnet? Erlebst du es eher als etwas männliches oder eher als etwas weibliches in dir, was sich dann schützend und wohlmeinend meldet?

Gehe nun mit deiner Aufmerksamkeit zu dem Bereich Ernährung, Bewegung, Schlaf und achte darauf, welche Hinweise und Antworten dir deine innere Stimme geben wird. Stell' dir vor, wie du ganz deutlich deine innere Stimme in dir hörst. Vielleicht gelingt es dir, mit deinem inneren Berater in ein Gespräch zu kommen. Vielleicht kannst du ihm Fragen stellen und auf seine Antworten achten.

Und dann gehe zu dem Bereich Erholung, Freude, Spiel und Entspannung. Achte wieder darauf, welche Hinweise und Antworten dir dein innerer Berater zu diesem Bereich gibt.

Und dann richte deine Aufmerksamkeit auf den Bereich Familie, Partnerschaft, Beziehungen zu anderen Menschen. Welche Hinweise und Antworten gibt dir deine innere Stimme zu diesem Bereich?

Gehe jetzt zu deinen Lebenszielen und zu deiner Lebensplanung. Welche Fragen möchtest du an deinen Berater richten? Welche Hinweise und Antworten gibt er dir?

Und nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu einem bestimmten Lebensbereich, wo du zurzeit besondere Fragen hast. Stell' dir vor, wie du deinem inneren Berater bestimmte Fragen aus diesem Bereich vorlegst und auf seine Antworten und Hinweise achtest.

Lass dir Zeit dabei.

Und nun verabschiede dich allmählich von deinem inneren Berater und bedanke dich bei ihm für seine Antworten und Hinweise. Triff vielleicht eine Verabredung mit ihm, wie du wieder mit ihm in Kontakt treten möchtest.

Nimm dir vor, in Zukunft noch mehr als bisher auf deine innere Stimme zu hören.

Lass dir nun Zeit, dass noch einmal nachzuerleben, was du in dieser Vorstellungsübung erlebt und erfahren hast.

Stelle dich nun allmählich darauf ein, diese Übung bald zu beenden.

Beende nun die Übung in der folgenden Reihenfolge: Die Augen bleiben zunächst geschlossen. Wende dich wieder deiner Atmung zu und stell' dir vor, wie du jedes Mal beim Einatmen Kraft und Gesundheit in dich aufnimmst, was immer du darunter verstehst. Fülle einfach deine Lungen mit einem Gefühl von Kraft und Gesundheit. Stell' dir vor, dass du beim Ausatmen dieses Gefühl von Kraft und Gesundheit in deinen ganzen Körper strömen lässt. Lass dieses Gefühl durch deinen ganzen Körper fließen. Wiederhole dieses Atmen, indem du mit immer tieferen und stärkeren Zügen atmest.

Dann bei geschlossenen Augen die Hände ein paarmal kräftig zu Fäusten ballen und wieder öffnen, die Arme und Beine kräftig bewegen, so dass die Muskulatur angestrengt wird, recken und dehnen und ganz zum Schluss die Augen weit öffnen.

Lass dir nun wieder Zeit, in deiner Gegenwart richtig anzukommen.

Wenn Sie diese Vorstellungsübung im Liegen gemacht haben, so drehen Sie sich bitte jetzt langsam auf die Seite und setzen Sie sich auf. Bleiben Sie mit geöffneten Augen nun noch eine Weile ruhig sitzen.