

Visualisierung: Stärkung des eigenen Wertes und Willens

Durchführung

Diese Geschichte kann für verschiedene Problemlösungen herangezogen werden und wenn sie jemand vorliest entstehen noch lebhaftere Bilder.

Immer vorher eine Entspannungsübung machen!!!! Sie sollten **sich nur im entspannten Zustand** auf diese Fantasiereise einlassen.

Fantasiereise (wird mit dem "DU" formuliert):

Stell dir vor, du befindest dich in einem Zirkus. Du sitzt ganz vorne in der ersten Reihe und beobachtest fasziniert die Artisten auf dem Trapez. Du siehst, wie die Artisten hin- und herschwingen, jeder Handgriff sitzt. Jetzt kommen die Clowns in die Manege. Die Kinder lachen laut und auch du amüsiert dich herzlich über ihre komischen Bewegungen und ihre Späße. Jetzt bauen die Zirkusarbeiter große Eisengitter um die Arena auf. Nun kommen die Raubtiere herein: Riesige Löwen, finster blickende Tiger und Leoparden sowie ein mächtiger Bär. Du siehst, die gefährlichen Zähne der Tiere, du hörst ihr Knurren und beobachtest, wie sie angriffslustig durch die Manege schleichen. Plötzlich spürst du, wie große Angst in dir aufsteigt. Eisige Kälte läuft über deinen Rücken. Du fühlst diese schwere eisige Angst auf deinem Kopf und auf deinen Schultern. Langsam wird auch dein Hals zusammengedrückt. Das Atmen fällt dir zunehmend schwerer und du ringst nach Luft. Du siehst dich voll Entsetzen um **und plötzlich entdeckst du all die Ursachen deiner Ängste – du siehst alle deine negativen Gedanken und Überzeugungen, deine Minderwertigkeitsgefühle, deine Selbstzweifel oder deine Schuldgefühle.** Du spürst die Lasten deiner Ängste und Sorgen immer deutlicher. Deine lähmenden Gedanken werden immer stärker und stärker. Immer intensiver spürst du, wie die Ängste dich belasten, bedrängen, bedrücken und erniedrigen. Auf einmal regen sich in dir alle nur denkbaren Kräfte des Widerstandes. **Du nimmst allen Mut zusammen und packst in deiner Wut alle Ängste, Zweifel und Schuldgefühle, reißt sie von deinem Körper herunter und wirfst sie zornig über die Eisengitter hinein in den Raubtierkäfig.**

Nun siehst du, wie sich die Raubtiere wild darauf stürzen. Sie zerreißen, zerfetzen und fressen alle deine Ängste, Zweifel und Belastungen. Nichts bleibt mehr davon übrig. Du spürst, wie alle Lasten von deinen Schultern abfallen, wie dein Kopf, dein Hals, dein Brustkorb und dein Bauch frei werden. Auch deine Atmung wird langsam ruhiger und freier. **Du fühlst dich frei – völlig frei von allen Ängsten, Zweifeln, Sorgen und negativen Gedanken.** Du hörst den begeisterten Beifall des Publikums, der immer lauter zu werden scheint. **Du genießt den Applaus, denn du fühlst dich so, als würde er allein dir gelten.** Du bemerkst, wie deine innere Stärke dabei wächst und gedeiht, immer größere Dimensionen annimmt. Dein **Selbstvertrauen und deine Selbstsicherheit steigt** an, genauso wie der dich umgebende, tosende Beifall wächst und wächst und kein Ende zu nehmen scheint.

Du verlässt den Zirkus vollkommen frei. Befreit von allen Ängsten und Lasten und du gehst hinaus in dein zukünftiges Leben.

Am Zeltausgang entdeckst du ein Schild mit vier wichtigen Worten:

Gesundheit – Liebe – Harmonie – Erfolg!

Diese Worte begleiten dich ab nun ein Leben lang.