

ÜBUNG „RUHEKOFFER“

Am besten funktioniert diese Übung, wenn du die Augen geschlossen hast und zuvor die Atemübung zur Fokussierung nach innen durchgeführt hast. Dabei kannst du beide Füße auf den Boden stellen und deine Hände mit der Oberfläche nach oben auf den Oberschenkeln ablegen.

Nach der Tiefenatmung stellst du dir imaginativ einen Koffer mit der Aufschrift „**Ruhekoffer**“ vor.

Du fragst dich nun selbst: Wie kann ich zu mehr innerer Ruhe kommen?

Dabei kannst du dir z.B. eine Tafel vorstellen, auf diese du imaginativ hinaufschreibst oder du erhältst Bilder.

Dann kommen Informationen wie z.B. Saunabesuch, Spaziergang, Lesen uvm.. Du kannst dir diese Informationen auf einen Zettel aufschreiben.

Danach kehrst du wieder langsam zurück, bewegst deine Zehen, fokussierst dich auf deine Sitzfläche, streckst dich und öffnest wieder die Augen. Du kehrst voller Energie und wach zurück.

Nachfolgend nimmst du die einzelnen Wörter wie z.B. Saunabesuch und überprüfst, ob diese ein angenehmes Gefühl erzeugen. Wenn ja, dann fragst du von einer Skala von 0 – 100 (wenn 0 als eher nicht beruhigend und 100 für absolut beruhigend steht) welchen Wert das Wort Saunabesuch erhält. Das machst du bitte mit allen Wörtern.

Wichtig dabei ist, dass du ein wirklich positives Gefühl hast!

Dann wird das Durchführen des Saunabesuches mit Fähigkeiten und Fertigkeiten der positiven Belohnung im Gehirn versehen und dein Unterbewusstsein positiv gestärkt.

Wenn du jedoch unangenehme Gefühle hast, kommt es im Gehirn zum Einsatz des sogenannten „Bestrafungssystems“. Dann solltest du darauf achten, was du tun kannst, um ein positives Gefühl zu erhalten z.B. zu wissen, dass die Kinder gut versorgt sind... etc. Erst dann wird es im Gehirn mit dem Belohnungssystem kombiniert und die Entspannung funktioniert für dein System tatsächlich!

