



## Übung zur eigenen Entspannung

### Selbstinduktion mit Vorsätzen

#### Instruktionen und Verhaltensgenerator

Die Instruktionen vor der Entspannung sind am effizientesten, wenn Sie eine konkrete Situation vor Augen haben, die es zu bewältigen gilt, z.B. eine Verhandlung. Dann können Sie sich vor der Entspannung sagen:

*„Mein liebes Unbewusstes, wenn ich nun diesmal in eine noch tiefere Entspannung gehe, hätte ich gerne, dass Du, mein Unbewusstes, in Bildern, Geräuschen und Körperempfindungen noch einmal die fünf Male erscheinen lässt, wo ich besonders erfolgreich und dynamisch auf kreative Art und Weise verhandelt habe“.*

Wollen Sie z.B. ein bestimmtes Verhalten verändern, neu formieren oder verbessern, können Sie sich sagen:

*„Bitte zeige mir in der Entspannung jemand aus meiner Erinnerung, den ich um seine Fähigkeit in der Situation XYZ bewundere. Lass mich genau hören und sehen, was diese Person auf welche Art und Weise tut. Lass mich diesen Film ein zweites Mal sehen, so wie ich nun selbst, genauso wie diese Person, handeln werde. Zum Schluss lass mich als drittes ganz in dem Film mich selbst erleben, mich fühlen, wie ich nun mit all den neuen Fähigkeiten von dieser Person, mich selbst in dieser Situation so erfolgreich und effizient verhalte, wie ich mich selbst und die anderen in dieser Position auf neue Art fühle, höre und sehe“.*

### Übung

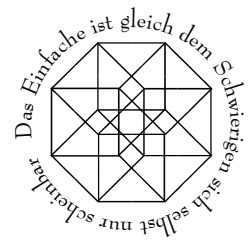


Setzen Sie sich an Ihrem Lieblingsplatz in einen ganz bequemen Sessel oder legen Sie sich hin.



Suchen Sie einen markanten Punkt in Ihrem bequemen Blickfeld, der möglichst stark und regelmässig leuchtet, z.B. reflektierendes Licht vom Kronleuchter, ein Glas auf einem Möbel in der Höhe o.ä.





☞ Überlegen Sie, wie lange Sie in Entspannung gehen wollen und bitte Sie Ihr Unbewusstes, Sie nach entsprechender Zeit zu wecken, z.B. so: *„Ich hätte gerne, dass Du, mein liebes Unbewusstes, etwas weiteres gutes für mich tust und mich in XYZ Minuten wieder ins Wachbewusstsein holst und mir damit ermöglichst, mich durch diese Entspannung erfrischt und gut erholt zu fühlen, um mit neuer Kraft und Energie mich wieder meinen Aufgaben widmen zu können.“*

☞ Bitten Sie im weiteren Ihr Unbewusstes, Ihnen während der kommenden Entspannung mit Geräuschen, bildlichen Vorstellungen und Körperempfindungen all jenen Gelegenheiten noch einmal erscheinen zu lassen, bei denen Sie besonders erfolgreich und kreativ gehandelt haben. Bitten Sie weiter Ihr Unbewusstes, all jene Elemente Ihres Verhaltens in der erfolgreichen Situation hervortreten zu lassen, die für den Erfolg entscheidend waren und bitten Sie Ihr Unbewusstes, diese Elemente verstärkt in Zukunft ganz von alleine und spontan in Situationen auftreten zu lassen, wo Sie erfolgreich und/oder kreativ sein wollen oder müssen.

☞ Fixieren Sie den ausgesuchten Punkt und sagen Sie sich drei Sätze über das visuelle Erleben, z.B.: *„Ich sehe, wie das Licht im Glas sich spiegelt; Ich sehe andere Gegenstände sich im Glas spiegeln; Ich sehe ein Stück Himmel im Glas.“*

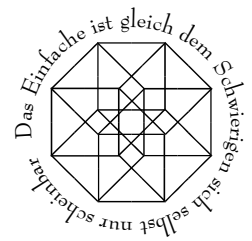
☞ Machen Sie sich selbst **drei Aussagen** über das auditive Erleben im Moment des Beobachten des Glases, z.B.: *„Ich höre den Wind draussen; ich höre jemand im Nebenzimmer; ich höre Vögel zwitschern draussen.“*








☞ Nun machen Sie drei Aussagen leise zu sich über das kinästhetische Empfinden, wie: *„Ich spüre die Jacke auf meinen Schultern; ich spüre die angenehme Unterlage; ich spüre Wärme in meinen Armen.“*

☞ Halten Sie Position und Stellung und gehen Sie die drei Kanäle nochmals durch und machen Sie **zwei zusätzliche Aussagen** über das visuelle, das auditive und das kinästhetische Erleben.

☞ Gehen Sie nochmals durch alle drei Systeme und machen **eine zusätzliche Aussage**.





-  Lassen Sie es zu, dass die Augen etwas müde sind und schliessen Sie die Augen.
-  Zählen Sie langsam rückwärts von drei auf eins und geniessen Sie die aufkommende Entspannung.
-  Spüren Sie nach, welcher Arm sich etwas leichter anfühlt und erlauben Sie ihm das Gefühl des Fliegens.
-  Geniessen Sie die Leichtigkeit im einen Arm und die Schwere im anderen Arm.
-  Stellen Sie sich nun vor, wie Sie ein Meter neben sich stehen und sich in der Entspannung beobachten können: Achten Sie auf den Atmen, der den Brustkorb hebt und senkt, betrachten Sie Ihren ganzen Körper, wie er immer besser sich entspannt und spüren Sie gleichzeitig der Wärme in Ihrem Körper nach.
-  Geniessen Sie die Entspannung und das Bewusstsein, dass Ihr Unbewusstes in eben diesem Moment wichtige Dinge für Sie erledigt.
-  Fühlen Sie Ihre Dankbarkeit und Ihr inneres Lächeln.

