



Was würde ich tun, wenn....

Manchmal erschreckt uns der Lärm der Welt so stark, dass wir die Orientierung verlieren und nicht mehr wissen was für uns gut ist, was wir wollen oder wohin unser nächster Schritt geht. Das ist eine kurze Übung, die man immer wieder zwischendurch machen kann um sich wieder mit sich selbst zu verbinden und klarer zu sehen, was als nächstes dran ist.

- Verbinde Dich mit Deinem Atem und mit den Körperstellen, die Kontakt zur Unterlage haben, z. Bsp. die Fußsohlen auf dem Boden oder das Gesäß und die Oberschenkel auf dem Stuhl. Das ist ein schneller Weg um wieder in den Körper zurückzukehren.
- Stelle Dir nun innerlich eine der Fragen: ‚Was würde ich jetzt in diesem Augenblick tun, wenn...
 - ich jemand wäre, der sich selbst liebt?
 - ich mir voll Vertrauen würde, in dem Wissen, dass in mir alles Wissen ist, das ich brauche?
 - ich mir jeden Aufwand, jede Mühe und jedes Risiko wert wäre?
 - ich keinerlei negativen Konsequenzen zu befürchten hätte, weil meine Entscheidung für meine Umwelt immer in Ordnung wäre?
 - alles sein dürfte und es nichts zu verbessern gäbe, nichts zu erreichen und nichts zu beweisen?
 -? (finde eine eigene Frage)
- Achte nun darauf, was ganz spontan in dein Bewusstsein aufploppt, zensiere es nicht, egal wie nichtig oder unmöglich Dir das erscheinen mag.
- Wisse, dass Du so nur den nächsten Schritt erfährst und keinen Tagesablauf oder gar Lebensplan. Es kann sein, dass so etwas kommt wie: ‚Ich würde mir einen Tee machen‘, aber auch so etwas wie: ‚Ich würde meinen Job kündigen‘. Es kommt wirklich ganz darauf an, was Dein nächster Schritt ist.
- Spüre in Deinen Körper hinein, was die Vorstellung, das jetzt wirklich zu machen, für Körpersensationen auslöst. Fühlt es sich offen, lebendig, warm, weit, prickelnd, entspannt, ruhig an?
- Dann tue es jetzt! Denn nur das Tun schafft eine neue Erfahrung, nicht das darüber Nachdenken.
- Eine weitere Variante ist hilfreich um sich wieder mit dem eigenen Essinstinkt zu verbinden. Dann kannst Du die Frage umändern in: ‚Was würde ich jetzt essen, wenn...‘.



- Du siehst schon, diese Art zu fragen lässt sich beliebig variieren, traue Deinem Instinkt und lasse Dich von ihm führen.

Diese Übung hat allgemeinen Charakter und ersetzt deshalb keinesfalls eine persönliche Kontaktaufnahme mit einem Arzt oder Psychotherapeuten. Die Nutzung geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieser Übung entstehen, wird deshalb ausgeschlossen.