

Vorstellungsübung: Vorsätze

In der folgenden Vorstellungsübung werden verschiedene Gesichtspunkte des heutigen Themas angesprochen. Wählen Sie das für sich aus, was Sie besonders anspricht und lassen Sie das andere beiseite. –

Setze oder lege dich bequem und locker hin und schließe die Augen. Verändere solange deine Haltung oder deine Lage, bis du ganz bequem und entspannt sitzt oder liegst.

Schließe die Augen und beachte, wie dein Gewicht auf deine Unterlage drückt. Dein ganzer Körper ist entspannt und ruhig. Deine Stirn und der Bereich um deine Augen ist locker und entspannt. Deine Gesichtszüge sind ganz locker und entspannt.

Dein ganzer Körper ist angenehm schwer und warm, dein Schultergürtel ist ganz entspannt und alles um dich herum ist jetzt völlig gleichgültig.

Du musst jetzt überhaupt nichts leisten.

Gib dich diesem Zustand der Entspannung einfach hin – genieße ihn und lass dir Zeit.

Spüre, wie du dich bei jedem Ausatmen immer tiefer entspannst. Genieße deine tiefen Atemzüge. Genieße deinen Zustand der Entspannung so intensiv wie möglich.

Lass deine Gedanken kommen und gehn, hänge ihnen einfach nach – und lass einfach alles geschehen. –

Stell' dir nun vor, du befindest dich in einer schönen Gegend. Irgendwo, wo es dir sehr gefällt. Male dir in deiner Vorstellung diesen Ort aus. Seine Farben, seine Geräusche, die Gerüche, die Besonderheiten dieses Ortes.

Nimm dies alles in allen Einzelheiten wahr und lass dir Zeit dabei.

Stell' dir vor, wie du an diesem Ort Kraft und Energie in dich aufnimmst, was immer du darunter verstehst.

Stell' dir jetzt vor, wie du von Tag zu Tag gesünder wirst. Wie deine Beschwerden zurückgehen, wie du dich wohl fühlst, wie du kräftig und vital bist.

Stell' dir vor, wie du dein Ziel, gesund zu werden oder gesund zu bleiben, tatsächlich erreicht hast und wie du dich so wohl fühlst, wie du es dir vorstellen kannst.

Sage dir dabei mehrmals im Geiste den Satz: „Ich fühle mich wohl“. Arbeite auch dann mit dieser Vorstellung, wenn du zur Zeit krank bist. Vergegenwärtige dir mehrmals im Geiste den Satz: „Ich fühle mich wohl“.

Erinnere dich dabei insbesondere an Dinge in deinem Leben, mit denen du zufrieden bist. An Eigenschaften und Gewohnheiten von dir selbst, die du an dir magst, die du an dir schätzt.

Lass dir Zeit bei dieser Vorstellung.

Nun stelle dir vor, welche konkreten Schritte du in den nächsten Tagen machen wirst, um deine Gesundheit zu stärken.

Sieh dich im Geiste, in deiner Vorstellung, wie du die einzelnen Schritte verwirklichst. Gehe diese konkreten Schritte in allen Einzelheiten durch.

Welches ist der erste Schritt? – und welches ist dann der nächste Schritt, den du für deine Gesundheit unternehmen wirst?

Nimm dir jetzt in deiner Vorstellung konkret vor, den ersten Schritt noch heute wirklich zu tun. –

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

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

Und nun beende diese Übung in der folgenden Reihenfolge: Die Augen bleiben noch geschlossen – wende dich deiner Atmung zu und stell dir vor, wie du jedesmal beim Einatmen Kraft und Energie in dich aufnimmst, was immer du darunter verstehst. Fülle einfach deine Lungen mit einem Gefühl von Kraft und Gesundheit.

Stell' dir vor, wie beim Ausatmen dieses Gefühl von Kraft und Gesundheit in deinen ganzen Körper fließt mit dem Satz: „Ich fühle mich wohl“. Wiederhole mehrere Male solche tiefen Atemzüge.

Nun atme so ein, dass sich zuerst der Bauch vorwölbt und sich deine Lungen von unten nach oben mit Luft füllen. Halte den Atem vielleicht einige Sekunden an, bevor du wieder ausatmest – und atme so kräftig, dass deine Atemzüge hörbar werden.

Nun bei geschlossenen Augen die Hände mehrere Male zu Fäusten ballen und wieder öffnen und dabei tief und kräftig weiteratmen.

Dann bei geschlossenen Augen die Arme kräftig im Ellenbogen beugen und strecken, so dass die Muskulatur angestrengt wird. Tief atmen, den Körper recken und dehnen und ganz zuletzt die Augen weit öffnen.

Mach dir nun bewusst, in welchem Raum du dich befindest, und lass dir 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. –

Aufgabenplan / Notizen

Auf dieser Seite können Sie sich Ihre Notizen machen und Vorsätze niederschreiben, was Sie in den Tagen bis zur nächsten Gruppen- bzw. Einzelsitzung für Ihre Gesundheit tun wollen und welche der bisher kennengelernten Übungen Sie wiederholen wollen.

1. Welche der bisherigen Übungen (AT, Vorstellungsübungen usw.) möchte ich in den nächsten Tagen besonders wiederholen?
2. An welchen Tagen und zu welcher Zeit werde ich dies tun?
3. Welche äußeren Störeinflüsse muss ich dabei besonders beachten bzw. ausschalten?
4. Wie kann ich das Wertvolle dieser Übungen in meinen Alltag einbeziehen?

Selbstkontrolle (kurz vor der nächsten Gruppensitzung auszufüllen):

5. Was von dem, was ich mir vorgenommen habe, konnte ich verwirklichen? und was nicht?
6. Was fiel mir besonders schwer, was besonders leicht?
7. Was hat mir große Freude gemacht?
8. Hatte ich mir zu viel vorgenommen?
9. Welche Zweifel sind mir gekommen? Und was will ich in der nächsten Sitzung fragen oder einbringen?

Platz für Notizen:

4. Selbstvertrauen

Schwerpunkte, Fragestellungen und Ziele dieser Trainingseinheit:

- Autogenes Training (AT): Schwere-Übung erneut vertiefen und üben
- Was verstehe ich unter Selbstvertrauen?
- Kann Selbstvertrauen erlernt werden?
- Selbstvertrauen ist im sozialen Kontakt entstanden
- Wie kann ich mein Selbstvertrauen stärken, stabilisieren?
- Woher beziehe ich besonders mein Selbstvertrauen?
- Wechselwirkungen zwischen Psyche und Selbstvertrauen
- Wechselwirkungen zwischen Selbstvertrauen und eigener Gesundheit

Der methodische Ablauf:

1. Kurzer Austausch in der Gruppe über die vergangene Woche
2. Überblick über die heutigen Inhalte und methodischen Schritte
3. Autogenes Training (AT): Schwere-Übung erneut üben
4. Austausch über die soeben gemachte AT-Übung
5. Körperbewegung: Herumgehen, Atmen, Lockern, Dehnen
6. Nonverbale Paar-Übung zur Einführung des Themas
7. Einführung in das Thema „Selbstvertrauen“
8. Schriftlich: Fragebogen
9. Gespräche in Kleingruppen (zu je drei Personen)
10. Vorstellungsübung zum Thema „Selbstvertrauen“
11. Malen zum Thema „Selbstvertrauen“
12. Erfahrungsaustausch in der Gesamtgruppe
13. Zum Abschluss ggf. Bewegung, Vorlesen eines Textes oder dgl.

14. Hausaufgabe: Aufgabenplan

(Dieser Ablauf ist nicht in einer Sitzung von zwei Stunden unterzubringen, daher sollte die Gruppenleitung Schwerpunkte setzen und das Thema ggf. auf zwei Sitzungen verteilen. Auch muss mindestens eine Pause an geeigneter Stelle eingelegt werden).

Benötigte Materialien:

- Fragebogen sowie Aufgabenplan (vervielfältigt)
- Text der Vorstellungsübung
- ggf. Text zum Vorlesen am Ende der Sitzung
- Kugelschreiber, Malsachen, ggf. Schreibunterlagen
- einige große Bögen Papier, Filzstifte
- ggf. Musikkassette zur Bewegung oder dgl.

Themen des Trainings, die mit diesem Thema in Verbindung stehen:

Ort der Ruhe, Lebensenergie, Vorsätze, Lebensfreude, Grundbedürfnisse, Abwehrsystem, Berater, Beziehungen, Kränkung, Konflikte, Lebensweg, Trennung-Tod, Krankheitsgewinn, Lebensplanung

Einführung

Was ich über mich selbst denke, wie ich mich selbst beurteile und bewerte, welche Stärken oder Schwächen ich mir selbst zuschreibe, welche fast unbemerkten Selbstgespräche ich im Stillen mit mir führe und ob ich mich dabei überwiegend selbst ermutige oder mich im Gegenteil überwiegend selbst kleinmache und abwerte – dies alles summiert sich in mir zu einem Bild, zu einem Gefühl, das wir gewöhnlich mit den Worten Selbstwertgefühl, Selbstsicherheit oder Selbstvertrauen umschreiben.

Ein kleines Kind ist schutzlos den Einflüssen seiner Erziehungspersonen preisgegeben, es kann sich nicht wehren, kann nicht widersprechen, kann dem Erlebten nichts entgegenzusetzen. Tadel und Strafe wird es ebenso zu seiner Lernerfahrung machen wie Liebe, Wertschätzung und Lob. Im ersteren Fall wird

das Kind lernen, dass es viele Fehler und Unzulänglichkeiten hat und weniger wert ist als andere Kinder, im anderen Fall lernt es, dass es ernst genommen und geliebt wird, dass es in den Augen wichtiger Bezugspersonen einen Wert hat, dass es sich dieses Gefühls sicher sein kann.

Erziehungsmaximen werden von Eltern oft in Form allgemeingültiger Leitsprüche vermittelt und auch der Volksmund formuliert diese Gebote und Verhaltensgrundsätze: „Eigenlob stinkt“, „Mit dem Hut in der Hand kommt man durchs ganze Land“, „Mädchen, die pfeifen und Hennen, die kräh'n, soll man beizeiten die Hälse umdrehn“. Hier kann sich ein jeder fragen, an welche Aussprüche der eigenen Eltern er/sie sich erinnern und wie sehr diese Verhaltensanweisungen auch heute noch das eigene Selbstbild bestimmen.

Kaum ein anderes persönliches Merkmal eines Menschen ist so eindeutig sozial erworben wie sein Selbstvertrauen. Hier nun kann folgerichtig der Versuch ansetzen, im Erwachsenenalter durch neues Lernen ein mangelndes Selbstvertrauen zu stärken und aufzubauen.

Fragen wir uns zunächst einmal, was einen einigermaßen selbstsicheren Menschen eigentlich von einem solchen mit wenig Selbstvertrauen unterscheidet. Wir stoßen dabei auf eine Beobachtung, dass nämlich so gut wie jeder Mensch im Wachzustand mehr oder weniger ständig mit sich selbst irgendwie Zwiesprache hält, irgendwie mit sich selbst redet: «ach, das wird schon klappen», «na, heute hab ich gar keine Lust», «sowas Blödes konnte ja auch nur mir passieren». Dieses „subvokale“ Sprechen, wie es die Wissenschaftler nennen, läuft still und von uns selbst oft unbemerkt ab. Unser Bewusstsein ist weitgehend sprachlich-verbal charakterisiert, d.h. wir nehmen uns selbst und unsere Umwelt, sofern wir uns verstandesmäßig Rechen-schaft ablegen, verbal-codiert wahr: Das Sprachliche ist das Medium des Verstehens und der Verständigung.

Menschen mit ausgeprägtem Selbstvertrauen und solche mit wenig Selbstvertrauen unterscheiden sich nun deutlich darin, auf welche Art und Weise sie diese Selbstgespräche mit sich selbst führen: Der Selbstsichere: «wenn

ich mich anstrenge, schaffe ich es», «viele Menschen mögen mich», «ich bin, so wie ich bin, ganz in Ordnung», «ich kann stolz auf mich sein». Der Selbstunsichere: «das geht bestimmt schief», «das klappt nie», «Andere sind viel besser als ich», bei einem Erfolg sagen sie: «da hab ich nur Glück gehabt».

Daraus folgt, dass wir zu einer bestimmten Sichtweise unserer eigenen Person erzogen werden und ein Bild von uns selbst formen, das zunächst von außen an uns herangetragen wurde. Im Lauf des eigenen Heranwachsens formulieren wir eine „Du“- Formulierung der Eltern („Du bist ein Nichtsnutz!“ oder „Du bist liebenswert“) um in eine „Ich“-Formulierung: „Ich bin nichts wert“ oder „Ich mag mich“.

Was wir auf diese Weise „gelernt“ haben, können wir aus unserer Sicht des Erwachsenen für uns neu formulieren und „umlernen“. Habe ich jahrelang das Elterngebot „Sei vor allem immer bescheiden und gib möglichst nach!“ in mich aufgenommen und in eine „Ich“-Form gebracht (ich tue gut daran, möglichst nachzugeben), so kann ich als Erwachsener einsehen, dass diese Handlungsanweisung mir schadet, mich schwächt und an Leib und Seele krank macht. Ich kann daraufhin entscheiden, dass ich diesen krankmachenden Satz nicht mehr befolgen will, sondern ihn für mich umformulieren werde in die Form: „Ich vertrete meinen Standpunkt!“. Dieses Leitmotiv setze ich an die Stelle des alten Satzes und versuche, ihn mir so oft wie möglich im Geiste zu mir selbst zu sagen.

Versucht nun ein Erwachsener mit geringem Selbstvertrauen, dieses zu stärken, so stößt er auf mehrere Schwierigkeiten: Er/sie selbst hat sich angewöhnt, eine bestimmte Sichtweise von sich selbst zu haben, die über viele Jahre stabil war. Das führt dazu, dass ich mich selbst immer wieder auf das Gewohnte festlege: Da die Erfahrungen mit „Erfolgen“ selbstsicheren Verhaltens weitgehend fehlen, ist das Betreten des Neulandes mit großen Ängsten verbunden und verstößt gegen starke Erziehungsgebote, die die Intensität von Tabus annehmen können. Oft erlebt es ein solcher Mensch als weniger belastend, bei seinem gewohnten Verhalten zu bleiben als neues zu wagen. Hier gilt es, die Schritte klein und „leistbar“ zu machen, so dass sich Erfolgserlebnisse einstellen.

Auch sollte sich der/die Betreffende nicht selbst auf das „alte“ Verhaltensmuster immer wieder festlegen, sondern sich die Chance einer Verhaltensänderung und einer eigenen Fortentwicklung einräumen.

Eine Quelle der Unzufriedenheit mit sich selbst ist ferner ein zu hohes Anspruchsniveau. Ich kann machen, was ich will, nichts wird vor meiner eigenen strengen Beurteilung standhalten, geschweige denn zu einer positiven Einschätzung meiner selbst führen. Ich kann mich anstrengen, wie ich will, immer werde ich meinen Blick auf das Unzulängliche, noch nicht Erreichte heften, immer werde ich Grund und Anlass finden, mit mir selbst unzufrieden zu sein.

Auch solche hohen Leistungsnormen sind uns anezogen und liegen in Kindheitserfahrungen begründet, wenn Eltern ihre Kinder nur für erbrachte Leistungen (in der Schule, im Sport, beim Durchsetzen in Streitigkeiten) loben und auf das Nichterbringen solcher Leistung mit dem Entzug von Liebe und Wertschätzung reagieren. Auch eine strenge religiöse Erziehung, die die Aufmerksamkeit des Kindes auf seine „Sünden“ richtet und das möglichst allabendlich vor dem Einschlafen, wird Menschen formen, die überwiegend mit sich selbst unzufrieden sind.

Auch hier kann ein Umlernen erfolgen und wird mit dem Hinterfragen des eigenen Anspruchs an sich selbst beginnen müssen.

Eine weitere Schwierigkeit ist das Bild, das sich andere Menschen meiner vertrauten Umgebung von mir gemacht haben und gegen das ich plötzlich verstoßen würde. Ein beginnendes selbstbewussteres Auftreten eines Mitarbeiters in einer Firma, der bisher als nachgiebig und leicht lenkbar galt, stößt auf Erstaunen und Unverständnis oder wird sogar mit dem Vorwurf der Unruheftigung beantwortet. Die Macht anderer Menschen über mein eigenes Verhalten ist sehr groß. Sie können mich so weitgehend kontrollieren, dass mir Verhaltensänderungen fast unmöglich werden, sofern ich mich nicht über diese soziale Kontrolle hinwegsetze.

Nahestehende Personen, Freunde, Verwandte und Lebens- bzw. Ehepartner sollten infor-

miert werden über die beabsichtigte Verhaltensänderung. Sie können mich dann leichter unterstützen, können mich nicht so leicht auf alte Verhaltensmuster festlegen in Form einer festen Zuschreibung: „Du bist immer so gewesen und warum soll das plötzlich anders sein?“ Auch für die uns nahestehenden Menschen wird mein forderndes und selbstsicheres Auftreten durchaus manchmal unbequem, belastend und schwierig sein.

Ich habe in der Einleitung darauf hingewiesen, wie eng die Wechselwirkungen zwischen seelischen und körperlichen Prozessen sind und dass jeweils der eine Bereich den jeweils anderen beeinflusst. Auch selbstsicheres Verhalten hat etwas mit unserem Körper und seinen Ausdrucksmitteln zu tun, mit unserer Körperhaltung, mit der Art zu sitzen oder zu stehen, zu gehen oder sich sonst zu bewegen, mit Gesten oder allein der Art und Weise, wie jemand blickt oder den Kopf hält.

Denken wir an ein Gespräch mit dem Vorgesetzten, bei Auseinandersetzungen, Referaten oder Prüfungen. Wir haben in der Einleitung davon gesprochen, wie gebücktes Herumgehen mit hängenden Schultern unsere Stimmung niederdrücken und verschlechtern kann und wie andererseits eine aufrechte Körperhaltung, forsches Herumgehen mit erhobenem Blick uns zuversichtlich und kraftvoll stimmt.

Selbstsicheres Verhalten drückt sich also auch in unserer Körperlichkeit aus, und wir können über eine Veränderung von Haltung, Blickkontakt, Stimme usw. bewusst Einfluss auf unser Selbstvertrauen nehmen.

Abschließend noch die Bemerkung, dass selbstsicheres Verhalten nicht Selbstzweck ist und als ein Machtinstrument zur Beherrschung Anderer missbraucht werden soll. Es geht vielmehr darum, Möglichkeiten aufzuzeigen, ein schwach ausgeprägtes Selbstvertrauen in einen gesunden Mittelbereich hin zu verändern. Sonst würden wir eine Gesellschaft von Egoisten und Egozentrikern, die nur darauf sinnen, sich gegenseitig zu über-vorteilen.

Selbstvertrauen

Fragebogen

1. Welche Worte von Vater oder Mutter oder von anderen wichtigen Bezugspersonen, die mich in meiner Kindheit verletzt haben, habe ich noch heute manchmal im Ohr?
2. Wie lautet aus meiner heutigen Sicht als Erwachsener meine Umformulierung dieses Satzes?
3. Welches Erlebnis in meinem beruflichen und in meinem privaten Leben hat mir bisher überhaupt am meisten das Gefühl von Stolz und Selbstvertrauen gegeben?
4. Welche Eigenschaften und Merkmale gefallen mir an mir selbst besonders?
5. Um welche Verhaltensweisen möchte ich mich in Zukunft besonders bemühen, damit ich mein Selbstwertgefühl stärken?

Vorstellungsübung: Selbstvertrauen

In der folgenden Vorstellungsübung werden verschiedene Gesichtspunkte des heutigen Themas angesprochen. Wählen Sie das für sich aus, was Sie besonders anspricht und lassen Sie das andere beiseite. –

Setze dich oder lege dich locker und bequem hin, mach es dir so bequem wie möglich und schließe die Augen. Spüre, ob du auch ganz bequem und locker sitzt oder liegst – und wenn dich noch etwas stört, verändere ruhig noch deine Lage.

Und nun kämme sozusagen mit deinem inneren Auge deinen Körper durch, d.h. versuche zu spüren, wie dein Körper auf der Unterlage aufliegt. Du brauchst dabei deine Lage nicht zu verändern, versuche nur zu spüren, wie, auf welche Weise die einzelnen Teile und Stellen deines Körpers mit der Unterlage in Berührung sind.

Beginne mit den Füßen: Liegen deine beiden Fersen – oder stehen deine beiden Fußsohlen gleichermaßen auf dem Boden auf? Berühren sie beide die Unterlage mit der gleichen Stelle?

Und deine Beine: Fühlt sich die Art, wie dein linkes Bein mit der Unterlage in Kontakt ist ebenso an wie der Kontakt des rechten Beines?

Und fahre damit fort. Vergleiche jetzt, wie dein linkes Hüftgelenk die Unterlage berührt und wie dein rechtes, das Becken links und rechts, und der Brustkasten, die Rippen. Bewegen sich die Rippen, wenn du atmest, links und rechts auf die gleiche Weise?

Und dein Rücken und die beiden Schulterblätter. Berührt dein Rücken links und rechts der Wirbelsäule die Unterlage auf die gleiche Weise?

Und wie liegen deine Arme am Boden? Fühlen sich beide Arme gleich an oder verschieden?

Und der Kopf, wie fühlt er sich an? und wie liegt er vielleicht auf der Unterlage auf?

Achte nun auf deine Atmung. Deine Atmung geht ruhig und gleichmäßig. Erlebe und genieße das ruhige Fließen deiner Atemzüge und spüre, wie du dich bei jedem Ausatmen immer tiefer und tiefer entspannst.

Wende nun deine Aufmerksamkeit demjenigen Satz zu, den du dir auf dem Fragebogen neu formuliert hast. Dieser Satz soll zur Stärkung deines Selbstvertrauens wie ein Motto über deinem künftigen Leben stehen.

Stell' dir vor, wie du diesen neuformulierten Satz im Geiste zu dir selbst sagst. Verbinde ihn mit Bildern und Vorstellungen, wie du dieses für dich neue Verhalten tatsächlich ausführst – und wiederhole dies mehrere Male. Dieser neuformulierte Satz ist dein künftiges Lebensmotto.

Lass dir Zeit bei diesen Vorstellungen.

Gehe nun in deiner Erinnerung zu bestimmten Ereignissen in deinem Leben, die dich mit Stolz erfüllt haben. Erinnerung dich zunächst an Ereignisse deines beruflichen Lebens und frage dich, bei welcher Gelegenheit du dich einmal besonders stolz und wertgeschätzt gefühlt hast. Rufe dir diese Begebenheiten so deutlich wie möglich in deine Erinnerung. Lass dir wieder Zeit.

Und nun wende dich deinem privaten Leben zu und frage dich, wann du in diesem Bereich einmal besonders das Gefühl der Freude und des Stolzes erlebt hast. Lass diese Gefühle ganz deutlich in dir entstehen und lass dir Zeit dabei.–

Und nun gehe wieder zu deinem neuformulierten Satz, und sprich ihn wieder im Geiste einige Male zu dir selbst. Sieh dich selbst, wie du dieses neue Lebensmotto mit Leben erfüllst. Sieh dir im Geiste selbst zu, wie du dich im Kontakt mit anderen Menschen so verhältst, wie du es dir wünschst. Lass deine Phantasie diese Aufgabe für dich erfüllen.

Wiederhole dies mehrere Male. Sage dir dabei immer wieder im Geiste deinen neuformulierten Satz und achte auf die Gefühle, die du dabei hast. Lass dir Zeit.–

Gehe nun noch einmal zu demjenigen Ereignis in deinem Leben, das dich bisher überhaupt am meisten mit Stolz und Selbstvertrauen erfüllt hat. Vergewärtige dir deine eigenen Verhaltensweisen, die damals zu diesem Ereignis geführt haben. Erinnerung dich recht deutlich an alle Umstände dieses Erlebnisses und mach dir alle Einzelheiten bewusst, die damals wichtig für dich waren. Lass dir wieder Zeit dabei.–

Und nun – lass allmählich diese Eindrücke und Bilder wieder zurückweichen und stell dich allmählich darauf ein, diese Übung bald zu beenden.

Beende nun diese Übung in der folgenden Reihenfolge: Wende dich zunächst wieder deiner Atmung zu und stelle dir vor, wie du jedesmal beim Einatmen Kraft und Lebensenergie in dich aufnimmst, was immer du darunter verstehst. Und stelle dir vor, wie du beim Ausatmen dieses Gefühl der Kraft und Energie in deinen ganzen Körper strömen lässt. Wiederhole mehrere dieser tiefen Atemzüge.

Nun bei geschlossenen Augen die Hände mehrere Male zu Fäusten ballen, wieder öffnen und wieder zu Fäusten ballen, dabei tief und kräftig weiteratmen. Dann bei geschlossenen Augen die Arme und Beine kräftig bewegen, tief durchatmen, recken und strecken 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. –

Aufgabenplan / Notizen

Auf dieser Seite können Sie sich Ihre Notizen machen und Vorsätze niederschreiben, was Sie in den Tagen bis zur nächsten Gruppen- bzw. Einzelsitzung für Ihre Gesundheit tun wollen und welche der bisher kennengelernten Übungen Sie wiederholen wollen.

1. Welche der bisherigen Übungen (AT, Vorstellungsübungen usw.) möchte ich in den nächsten Tagen besonders wiederholen?
2. An welchen Tagen und zu welcher Zeit werde ich dies tun?
3. Welche äußeren Störeinflüsse muss ich dabei besonders beachten bzw. ausschalten?
4. Wie kann ich das Wertvolle dieser Übungen in meinen Alltag einbeziehen?

Selbstkontrolle (kurz vor der nächsten Gruppensitzung auszufüllen):

5. Was von dem, was ich mir vorgenommen habe, konnte ich verwirklichen? und was nicht?
6. Was fiel mir besonders schwer, was besonders leicht?
7. Was hat mir große Freude gemacht?
8. Hatte ich mir zu viel vorgenommen?
9. Welche Zweifel sind mir gekommen? Und was will ich in der nächsten Sitzung fragen oder einbringen?

Platz für Notizen: