

Umwandlung von alltäglichen, spannungserzeugenden Bildern

Nun wollen wir mit der Verwandlung der Bilder des täglichen Lebens arbeiten. Diese Übung baut auf der vorher gegebenen Erklärung auf, dass die Bilder dazu in der Lage sind einerseits Muskelverspannungen zu erzeugen, aber auch bei der Entspannung helfen können.

Nun wollen wir mit der Verwandlung der Bilder des täglichen Lebens arbeiten. Diese Übung baut auf der vorher gegebenen Erklärung auf, dass die Bilder dazu in der Lage sind einerseits Muskelverspannungen zu erzeugen, aber auch bei der Entspannung helfen können.

Wenn wir in den vorigen Übungen in der richtigen Weise mit unseren Bildern gearbeitet haben, dann haben wir diese Tatsache bereits klar erkannt. Dann wissen wir aus eigener Erfahrung, welche Situationen in unserem täglichen Leben eine besondere Anspannung in uns erzeugen.

Bevor wir mit dieser Übung beginnen, notieren wir uns welche Situationen das sind. Hierzu überprüfen wir alles, was wir im täglichen Leben tun. Wir schauen uns die Beziehungen zu anderen Menschen an: Beziehungen auf der Arbeit oder beim Studium zu Hause, in der Gesellschaft, zum anderen Geschlecht, usw.

Es gibt Menschen, die uns Unbehagen bereiten: Sei es weil wir Chef oder Untergebener sind, Eltern oder Kind, Lehrer oder Schüler, etc. In verschiedenen Situationen treffen wir auf unterschiedliche Personen, einige von ihnen produzieren in uns eine bestimmte Verspannung oder ein bestimmtes Unwohlsein.

Wenn wir uns geistig jene Situationen vergegenwärtigen, werden wir jene aufschreiben können, die uns am meisten stören, um diese Störung dann später zu beseitigen.

Wenn wir diese Situationen gründlich überprüft haben, beginnen wir nach einer tiefen Entspannung damit, uns an alle jene Menschen zu erinnern und uns diese Situationen vorzustellen.

Wir halten diese Bilder an. Wir bleiben bei dem Bild, bei dem wir uns in einer schwierigen Situation sehen.... Dann beginnen wir nach und nach die Spannungen in den Muskeln zu lösen. Aber wir fügen jetzt noch etwas entscheidendes hinzu: wir fügen neue Bilder hinzu, wir verwandeln diese ungünstige Situation.

Wir werden erkennen, dass es gar nicht so schwer ist, sich diese Menschen, die in uns eine Spannung erzeugt haben, jetzt in einer neuen, ganz anderen Situation vorzustellen, in der unsere Beziehung zueinander erheblich besser ist. Wir achten mehr auf die guten Eigenschaften dieses Menschen und die ganze Situation wird befriedigender.

Wir schauen uns Situationen an, die schwierig sind, entdecken aber, dass man selbst diesen Situationen noch einige positive Aspekte abgewinnen kann.

Wir suchen die gute Seite der Dinge. Wir verändern diese Bilder in positive, angenehme Vorstellungen mit einer gewissen wohltuenden Ausstrahlung. Wenn wir es schaffen die

Bilder negativer Situationen und Menschen positiv zu verwandeln und gleichzeitig dabei unsere Muskeln tief zu entspannen, dann können wir große Fortschritte machen.

Wir wiederholen diese Übung der Umwandlung der alltäglichen Bilder mehrmals, bevor wir zur nächsten übergehen.