

# Umwandlung von spannungsgeladenen biographischen Bildern

---

In dieser Übung arbeiten wir mit spannungsgeladenen Bildern aus unserer Biographie. Dafür suchen wir eine Erinnerung, die in uns Spannungen erzeugt.

## Umwandlung von spannungsgeladenen biographischen Bildern

In dieser Übung arbeiten wir mit spannungsgeladenen Bildern aus unserer Biographie. Dafür suchen wir eine Erinnerung, die in uns Spannungen erzeugt. Es ist nicht empfehlenswert mit sehr schmerzhaften Situationen aus unserer Vergangenheit zu beginnen, sondern eher mit einem weniger bedeutenden Ereignis, welches heute immer noch, beim Erinnern daran, eine gewisse Spannung in uns erzeugt.

Wir schlagen hier jetzt noch nicht vor unser Leben ausgiebig zu prüfen. Es geht einfach nur darum unsere Vergangenheit flüchtig zu betrachten, in der wir sicherlich eine schwierige Situation finden können.

Im Anschluss daran, nehmen wir uns einen Moment Zeit, um diese Situation in uns wach zu rufen und sie zu notieren. (\*)

Bevor wir damit beginnen die biographischen spannungsgeladenen Situationen zu verändern, nehmen wir uns etwas Zeit und machen eine vollständige Entspannung. (\*)

Wir rufen diese schwierige Situation aus unserer Vergangenheit wach. Wir lassen die Bilder dieser erlebten Situation an uns vorbei ziehen. (\*)

Wir halten die Bilder an..., wir bleiben bei den Bildern, in denen wir uns in dieser schwierigen Situation sehen. Wir beobachten welche Körperteile sich bei diesen Bildern verspannen...

Wir beginnen nach und nach unsere Muskeln zu entspannen, fügen dabei aber etwas sehr wichtiges hinzu; wir versuchen diese Bilder zu verwandeln. Wir fügen ihnen neue Elemente hinzu, die uns bei der Verwandlung helfen: positive Elemente, eine Prise Humor... Wir fügen ihnen neue Bilder hinzu, die uns helfen diese Situation geistig zu verändern. Wir spielen mit den Bildern. Wir machen diese schwierige Lebenssituation positiv, während wir gleichzeitig dabei unsere Muskeln vollständig entspannen.

Wir wiederholen diese Übung.

Wir rufen diese schwierige Situation aus unserer Vergangenheit wach. Wir lassen die Bilder dieser erlebten Situation an uns vorbei ziehen. (\*)

Wir halten die Bilder an..., wir bleiben bei den Bildern, in denen wir uns in dieser schwierigen Situation sehen. Wir beobachten welche Körperteile sich bei diesen Bildern verspannen...

Wir beginnen nach und nach unsere Muskeln zu entspannen, fügen dabei aber etwas sehr wichtiges hinzu; wir versuchen diese Bilder zu verwandeln. Wir fügen ihnen neue Elemente hinzu, die uns bei der Verwandlung helfen: positive Elemente, eine Prise Humor... Wir fügen ihnen neue Bilder hinzu, die uns helfen diese Situation geistig zu verändern. Wir spielen mit

den Bildern. Wir machen diese schwierige Lebenssituation positiv, während wir gleichzeitig dabei unsere Muskeln vollständig entspannen.

Je besser wir lernen mit dieser Technik zu arbeiten, desto mehr können wir feststellen, wie schwierige Situationen ihre negative Ladung verlieren, und sich sogar in positivere Bilder verwandeln können und somit Platz machen für tiefere und anhaltende Entspannung.