

## 5 Übungen für erfolgreiches Gedankenmanagement

Lassen Sie sich Zeit und nähern Sie sich allen Übungen spielerisch und ohne Druck.

1. Sie sitzen entspannt und bequem. Schließen Sie die Augen, heben Sie die rechte Hand an und beantworten Sie sich folgende Frage: "Wie kann ich sicher sein, dass meine rechte Hand da ist, wenn ich sie nicht sehe? Ignorieren Sie bitte Ihren rationalen Verstand, der Ihnen vielleicht sagen möchte, dass sie da sein muss, weil sie eben schließlich auch noch da war. Oder dass Sie das nicht wissen können, weil Sie Ihre Hand eben nicht mehr sehen. Beantworten Sie die Frage, indem Sie versuchen, Ihre Hand einfach zu spüren: Wie fühlt sie sich Hand an? Spüren Sie überhaupt etwas? Ein Kribbeln? Wärme? Kälte? Können Sie die Energie wahrnehmen, die Ihre Hand durchströmt?"
2. Sie sitzen entspannt und bequem. Schließen Sie jetzt die Augen und beginnen Sie zunächst mit der Übung 1. Sobald Sie Ihre Hand spüren, versuchen Sie auch andere Körperregionen zu spüren: Arme, Füße, Beine, Bauch, Brustkorb, Kopf. Wie fühlen sich die verschiedenen Körperpartien an? Spüren Sie überhaupt etwas? Ein Kribbeln? Kälte? Wärme? Gibt es Unterschiede? Spüren Sie manche Regionen deutlicher als andere?"
3. Sie sitzen entspannt und bequem. Schließen Sie jetzt die Augen und beginnen Sie zunächst mit der Übung 2. Sobald Sie Ihren Körper wahrnehmen, versuchen Sie wahrzunehmen, ob und welche Gefühle gerade in Ihnen sind: Fühlen Sie Ruhe oder Unruhe? Entspannung oder Anspannung? Gelassenheit oder Nervosität? Vertrauen oder Angst? Was auch immer Sie fühlen, nehmen Sie diese Gefühle einfach nur wahr.
4. Sie sitzen entspannt und bequem. Schließen Sie jetzt die Augen und beginnen Sie zunächst mit der Übung 3. Lassen Sie Ihren Tag Revue passieren und nehmen Sie achtsam wahr, ob dabei negative Gedanken auftauchen, die Ihr Verhalten kritisieren oder abwerten. Schreiben Sie anschließend alle negativen Gedanken auf und beantworten Sie sich die Frage: "Wie hätte ich mich freundlicher behandeln können?" Versuchen Sie evtl. zu ergründen, wo diese besonders strenge oder verurteilende Haltung Ihnen selbst gegenüber herrührt.
5. Sie sitzen entspannt und bequem. Schließen Sie jetzt die Augen und beginnen Sie zunächst mit der Übung 2. Sobald Sie Ihren Körper wahrnehmen, führen Sie sich die gewünschte Verhaltensweise (z. B. den freundlicheren Umgang mit sich selbst in bestimmten Situationen) vor Ihr inneres Auge und versuchen Sie, diese Verhaltensweise möglichst eingehend zu betrachten. Versuchen Sie, das neue Verhalten schon während des Visualisierens zu genießen.