

Innere Stärke

Stellen Sie sich vor, Sie verkörpern Ihre innere Stärke. Sie können dazu die Augen schließen:

- Welche Farbe hat Ihre innere Stärke?
- Wie ist Ihre Körperhaltung?
- Wie fühlt sich diese innere Stärke an?
- Wo in Ihrem Körper können Sie dieses Gefühl verorten?
- Was hören Sie?
- Was sehen Sie?
- Was schmecken Sie?
- Was riechen Sie?

Aufgaben:

1. Beantworten Sie die oben stehenden Fragen für sich selbst.
2. Versuchen Sie die Körperhaltung einzunehmen und genau das zu spüren, was Sie gerade aufgeschrieben haben.
3. Stellen Sie sich anschließend wieder normal hin. Begeben Sie sich dann noch zweimal in diese Haltung.
4. Dann überlegen Sie sich eine Kurzform dieser Haltung, die niemand von außen wahrnehmen kann, mit der Sie jedoch Ihre innere Stärke sofort gedanklich abrufen und nutzen können (z. B. ein Berühren von Zeigefinger und Daumen).
5. Tauschen Sie sich mit einer anderen Person Ihres Vertrauens über diese Übung aus.

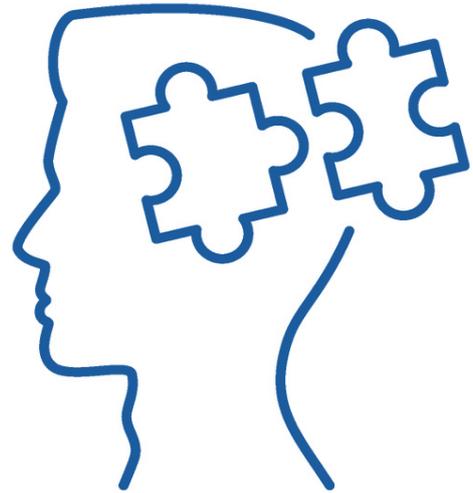


Bild: AdobeStock/Irene