

Päckchen packen

Mit dieser Visualisierungsübung kannst du belastende Gedanken, die dir durch den Kopf gehen, loslassen und einen neuen Fokus finden.

Es geht dabei nicht um verdrängen, sondern um Belastendes für kurze Zeit wegzupacken und die Konzentration wiederzufinden.

Durchführung

Wie bei der Meditation – setze dich bequem hin.

Nimm drei bewusste Atemzüge und beobachte, wie sie einströmen und ausströmen.

Spüre in dich hinein.

Mache nun eine Entdeckungsreise nach innen und beobachte deine Gedanken.

Wenn ein Gedanke hervorkommt, dann benenne ihn: Ärger, Sorge, Stress oder eine andere Befindlichkeit – suche eine passende Überschrift für dieses Thema.

Schreibe das Thema auf ein Schild oder einen Zettel. Betrachte es von der Ferne – drehe es.

Dann suche dir eine Verpackung: eine Truhe, ein Paket oder eine Dose.

Falte, klebe, klicke oder schnüre sie zu - was auch immer deine Verpackung hergibt.

Vielleicht möchtest du es verschicken? An den, der beteiligt ist? Versende es mit der Post.

Wenn es nur dein Problem ist, stelle es auf den Dachboden oder in den Keller – in einen Raum, der genug Platz bietet.

Trete wieder zurück von dem Lagerort. Betrachte es aus der Ferne.

Dann atme wieder tief durch und komme zurück.

Und ist es ein wenig ruhiger geworden?