

Brian M. Alman

Finde deine Stimme

Negative Selbstgespräche überwinden und die innere Weisheit entdecken

Unter Mitarbeit von Stephen Montgomery
Aus dem Amerikanischen von Theo Kierdorf
und Hildegard Höhr

2014

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Erste Auflage, 2014
ISBN 978-3-8497-0001-0
© 2014 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

4 Stimm-Coaching

Es gibt den alten Witz über einen jungen Mann, der in New York City mit einem Geigenkasten unter dem Arm eine Straße entlang hastet. Er trifft auf einen älteren Herrn und fragt diesen aufgeregt: »Wie komme ich zur Carnegie Hall?« Der Ältere schaut den Jüngeren an und antwortet melancholisch: »Üben, üben, üben.«

Die FINDE DEINE STIMME-Technik zu meistern erfordert gewisse Kenntnisse und vor allem viel Geduld, Engagement, Vertrauen ... und Übung. Doch für diese Mühen werden Sie reich belohnt – es kann Ihr Leben in ganz erstaunlichem Maße verändern.

Und jeder Mensch kann das schaffen.

Aber seien Sie ehrlich: Wenn Sie mit dem Üben beginnen, wenn Sie es zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen, werden Sie wahrscheinlich die verschiedensten Fragen und Sorgen und eventuell auch Schwierigkeiten haben. Vielleicht sind Sie sich über bestimmte praktische Aspekte nicht im Klaren, etwa darüber, wann und wo Sie am besten an den drei Schritten arbeiten. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich Ziele zu setzen oder wirklich anhaltend bei der Sache zu bleiben. Oder Sie haben Fragen, die sich auf den Prozess selbst beziehen – beispielsweise, was Sie tun können, wenn Sie einfach nicht in der Lage sind, Ihr Problem zu akzeptieren oder Ihren inneren Richter zu Wort kommen zu lassen oder sich auf dem direktesten Weg in die letzte Reihe zu bewegen.

All das ist normal, und irgendetwas Derartiges wird mit Sicherheit passieren – insbesondere, wenn Ihnen diese Arbeitsweise noch neu ist und Ihre FINDE DEINE STIMME-Muskeln noch nicht besonders stark entwickelt sind. Mit Fragen und

Schwierigkeiten müssen Sie rechnen – sie gehören zum Film Ihres Lebens; sie sind ein völlig normaler Bestandteil dieses Entwicklungsprozesses.

Ich helfe meinen Klienten fast täglich, mit diesen (und anderen) Dingen fertig zu werden. Ich fungiere in solchen Fällen als eine Art Stimm-Coach und beantworte ihre Fragen darüber, wie Sie mit der Arbeit beginnen sollen und wie sie das Wesentliche im Fokus behalten können. Zu diesem Zweck erkläre ich ihnen eine Reihe von Techniken, die hilfreich sind, um über schwierige Zeiten hinwegzukommen und sich wieder ins Lot zu bringen, und ich erläutere ihnen Tipps und Tricks, die ihnen ermöglichen, möglichst effektiv zu arbeiten und entsprechend gut ihre Ziele zu erreichen.

Nun möchte ich das Gleiche für Sie tun.

Wir beginnen mit den Fragen zum praktischen Ablauf, die meine Klienten am häufigsten stellen.

Was soll ich als Erstes tun?

Als Erstes sollten Sie sich für FINDE DEINE STIMME ein paar Minuten Zeit nehmen, um sich über das konkrete Ziel, das Sie anstreben, klar zu werden – und es in Ihrem Tagebuch festzuhalten. Wohin *genau* soll diese Arbeit Sie führen? Sich ein konkretes Ziel zu setzen und es möglichst genau zu beschreiben ist sehr wichtig. Wenn Sie auf ein vages oder unklares Ziel hinarbeiten, ist das etwa so, wie wenn Sie durch ein Fernglas mit getrübbten Linsen in die Ferne schauen möchten. Je klarer und konkreter Ihr Ziel definiert ist, umso leichter erreichen Sie Veränderungen zum Positiven.

Wenn Sie also beispielsweise abnehmen wollen, dann versuchen Sie dies zu konkretisieren, indem Sie in allen Einzelheiten beschreiben, was es für Sie bedeuten würde, weniger zu essen: Sie dürften zwischen den Hauptmahlzeiten nichts mehr zu sich

nehmen, sich beim Abendessen keine zweite Portion genehmigen und abends keine Süßigkeiten essen.

Und noch ein Tipp: Ihre Arbeit an der Suche Ihrer inneren Stimme wird effektiver, wenn Sie Ihr Endziel in mehrere kleinere, leichter erreichbare Ziele unterteilen. Insbesondere wenn Ihr Problem schon seit längerer Zeit besteht, können Sie mit größerer Sicherheit Fortschritte erzielen, wenn Sie einen Schritt nach dem anderen gehen, sodass ein kleiner Erfolg zum nächsten führt. Die wenigsten Menschen können einen Nagel mit einem einzigen gewaltigen Hammerschlag in ein Brett schlagen, aber wir alle können es durch mehrere leichtere aufeinanderfolgende Hammerschläge erreichen.

Auch wenn Sie sich das Ziel gesetzt haben, massiv abzunehmen (beispielsweise 25 Kilo oder mehr), unterteilen Sie dieses langfristige Ziel besser in kleinere Teilschritte, indem Sie sich vornehmen, beispielsweise innerhalb einer Woche anderthalb Kilo oder innerhalb von acht Wochen sieben Kilo abzunehmen. Diese Ziele sind realisierbar, und die Befriedigung, die kleine Erfolge Ihnen verschaffen, stärkt Ihre Entschlossenheit, auch Ihr übergeordnetes größeres Ziel zu erreichen.

Wie oft soll ich üben?

Tägliches Üben ist sehr wichtig, wenn Sie die Fertigkeiten erlernen wollen, mit denen Sie Ihre eigene innere Stimme finden können. Die Zeit, die Sie auf die Übung verwenden, gleicht einem Golddepot in der Bank der positiven Selbstveränderung. Schon mit einem geringen täglichen Zeitaufwand für die Selbstfürsorge lässt sich bei Ihrer inneren Bank schnell ein kleines Vermögen aufbauen.

Im Idealfall sollten Sie die drei Schritte möglichst bald nach Auftreten Ihres aktuellen Problems ausführen. Je schneller Sie sich mit dem Leiden auseinandersetzen, das Sie aufgrund von

Schmerz, Begierde, Angst oder anderem erleben, umso schneller können Sie sich entspannen, eine Veränderung zum Positiven spüren und sich selbst wiederfinden. Sie können sich einmal täglich der Übung widmen oder viele Male am Tag – je nachdem, wie es erforderlich ist.

Doch den meisten Menschen fehlt die Zeit, sofort nach dem Auftauchen eines Problems prompt zu reagieren. Wir alle werden von zahlreichen Alltagszwängen getrieben, sodass wir uns einem solchen Prozess oft erst später widmen können. Schieben Sie diese Bemühungen trotzdem nicht zu lange auf. Wenn eben möglich, sollten Sie die drei Schritte noch am Tag, an dem das Problem zum ersten Mal aufgetreten ist, ausführen oder noch am selben Abend.

Tägliches Üben ist auch für das Erreichen längerfristiger Ziele wichtig. Es reicht nicht, eine plötzliche Begierde zu unterdrücken oder sich in einer bestimmten Situation etwas zu beruhigen, denn Sie wollen ja schließlich ein Problem lösen, mit dem Sie sich schon seit Langem abmühen – beispielsweise abzunehmen (und dann das Gewicht zu halten) oder das Rauchen aufzugeben oder zu lernen, mit Angst oder Schmerzen umzugehen oder Ihre Wut zu zügeln – was immer Ihr spezielles Problem sein mag. Langfristige Ziele zu realisieren erfordert beharrliches und engagiertes tägliches Üben über einen längeren Zeitraum.

Ganz gleich, ob es Ihnen um eine schnelle Linderung akuter Beschwerden oder um die Lösung eines seit Langem bestehenden Problems geht, Sie müssen sich in jedem Fall täglich etwas Zeit für die Suche nach der eigenen inneren Stimme nehmen.

Wann soll ich üben?

Noch einmal: Die beste Zeit zu üben ist immer dann, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Problem in Ihrem Leben die Ober-

hand gewonnen hat. Anders gesagt: Versuchen Sie, grundsätzlich dann zu üben, wenn es erforderlich ist, also dann, wenn Sie das Gefühl haben, es dringend zu brauchen.

Vielleicht stellen Sie auch fest, dass das stetige Üben in weniger schwierigen Zeiten es Ihnen in Krisenzeiten erleichtert, das regelmäßige Üben beizubehalten. Deshalb sollten Sie, um auf Krisen vorbereitet zu sein, sich das regelmäßige vorbeugende Üben zur Gewohnheit machen. Regelmäßiges Üben in den normalen Tageslauf zu integrieren hilft Ihnen, Ihr Ziel stets im Auge zu behalten.

Es gibt keine Tageszeit, die sich bei allen Menschen gleichermaßen am besten zum Üben eignet. Vielleicht ist für Sie persönlich der frühe Morgen am besten. Oft ist es dann im Haus besonders ruhig, und Sie können Ihre Gedanken sammeln, bevor Sie sich in das Alltagsgetriebe begeben. Oder Sie entdecken den Mittag als die für Sie ideale Zeit zum Üben. Der Mittag ist eine Art Ruhepunkt zwischen Morgen und Abend – eine Zeit, zu der man das am Morgen Erlebte rekapitulieren und sich auf den Rest des Tages vorbereiten kann. Für einige ist die Zeit vor dem Zubettgehen die beste Übungszeit. Hier kann man gut tief durchatmen und sich vom Alltagsstress lösen, was die Entspannung und den Schlaf fördert.

Falls Ihr Tag nicht nach einem bestimmten Schema abläuft oder falls Sie keine Routine ertragen können, wollen Sie sich vielleicht lieber erst dann der Übung widmen, wenn Sie sich entsprechend fühlen. Vergessen Sie nicht, dass es hier um eine Investition in Ihre Selbstfürsorge geht und dass die Angewohnheit, das Üben aufzuschieben, leicht dazu führen kann, dass Sie Übungssitzungen ganz ausfallen lassen und Sie sich somit um Ihren Fortschritt betrügen.

Wie lange soll ich üben?

Es wäre fatal, wenn Sie das Gefühl entwickeln würden, Sie müssten die Suche nach der eigenen inneren Stimme möglichst schnell zum erfolgreichen Abschluss bringen. Heutzutage gibt es viele Selbsthilfebücher, die schnellen Erfolg versprechen (mit Titeln wie *Glück in zehn Minuten*, *Fünf gute Minuten* usw.), aber wie viel Zeit Sie benötigen, um Ihr persönliches Problem zu lösen, hängt von den besonderen Umständen Ihrer persönlichen Situation ab. Nehmen Sie sich also die Zeit, die Sie brauchen, und wählen Sie für diese Arbeit ein Tempo, das Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

Wie viel Zeit Sie für das Üben aufwenden, wird sich im Laufe der Arbeit und im Einklang mit der Entwicklung Ihrer inneren Kraft verändern. Am Anfang brauchen Sie vielleicht dreißig Minuten oder eine Stunde, um die drei Schritte durcharbeiten und mit Ihrem Stress fertig zu werden. Wenn Sie mehr Erfahrung mit dieser Art von Arbeit gesammelt haben, benötigen Sie wahrscheinlich nur noch etwa fünf bis zehn Minuten. Irgendwann wird Ihnen der Prozess zur zweiten Natur werden und dann praktisch automatisch ablaufen, sodass es nur noch ganz kurz dauert, bis Sie in die letzte Reihe kommen und sich entspannt und erneuert fühlen.

Auch *zu lange* zu arbeiten ist nicht optimal. Zu viel Bemühung und tägliches stundenlanges Üben können blockierend wirken und Ihren Fortschritt behindern. Wenn es um die persönliche Entwicklung geht, wird man leicht mit dem Gesetz des abnehmenden Ertrags konfrontiert.

Ein Schüler fragte einmal seinen Zen-Meister, wie lange er meditieren solle, um inneren Frieden zu finden. Der Meister antwortete: »Meditiere ein Jahr lang eine Stunde täglich.« Der eifrige Student fragte daraufhin: »Und was ist, wenn ich fünf Stunden täglich meditiere?« Der Meister antwortete: »Dann dauert es fünf Jahre.«

Soll ich für jeden Schritt gleich viel Zeit aufwenden?

Keineswegs. Die Zeit, die Sie auf die einzelnen Schritte verwenden müssen, ändert sich wahrscheinlich von Tag zu Tag. An einem Tag brauchen Sie mehr Zeit für Schritt 1 (Erleben) und weniger für Schritt 2 (Bewerten), am nächsten Tag ist das Verhältnis ein anderes. Behalten Sie Ihre Bedürfnisse im Blick, und gestalten Sie den Zeitaufwand flexibel.

Fast unmöglich ist es vorauszusagen, wie viel Zeit Schritt 3 (Auflösung des Problems) erfordern wird. Manchmal wird Ihre kreative Letzte-Reihe-Lösung Sie überraschen, weil sie spontan innerhalb weniger Sekunden auftaucht, als könnte Ihre Intuition – Ihre Stimme – es gar nicht erwarten, gehört zu werden. In anderen Fällen haben Sie das Gefühl, nicht weiterzukommen (insbesondere wenn Sie sich zu sehr anstrengen), und Sie müssen länger warten, bis Ihnen eine neue Idee oder Antwort einfällt und der Wechsel in die letzte Reihe stattfindet.

Wo soll ich üben?

Am besten üben Sie da, wo Sie mit Ihrem Problem konfrontiert werden. In den meisten Fällen jedoch werden Sie sich einen anderen Platz suchen müssen, wo Sie nach der aktuellen Situation üben können. Grundsätzlich können Sie überall üben; Sie sollten aber versuchen, einen Ort zu finden, der Ihnen angenehm ist, wo Sie sich sicher fühlen und wo Sie nicht unterbrochen werden. Entspannung steht bei allen in diesem Buch beschriebenen Übungen am Anfang, und die Suche nach einem ruhigen, abgeschiedenen und vertrauten Ort hilft Ihnen in jedem Fall, sich zu entspannen.

Wenn Sie sich für einen Ort in freier Natur entscheiden, sollte es dort ruhig sein. Ein Garten oder eine Veranda hinter dem Haus eignen sich besser als ein Platz an der Vorderseite des Hauses, wo

Sie leichter gestört werden. Wenn Sie etwas mehr Erfahrung mit dieser Arbeitsweise gesammelt und sich daran gewöhnt haben, können Sie auch an einem Strand oder in einem Park üben und dabei die Wärme und erfrischende Atmosphäre genießen.

Am Anfang ist es wahrscheinlich für die meisten besser, in einem geschlossenen Raum zu üben. Zu Hause empfiehlt sich ein ruhiges Schlafzimmer, ein Büro oder ein anderer nur selten benutzter Raum – insbesondere, wenn Sie Kinder haben. Wenn Sie in Ihrer Wohnung keinen wirklich ruhigen Platz finden, können Sie auch in der Garage üben, eventuell sogar in Ihrem geparkten Auto (aber in keinem Fall bei laufendem Motor!). Wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz üben wollen, können Sie vor Beginn der Arbeitszeit oder während der Mittagspause für ein paar Minuten die Tür zu Ihrem Büro schließen und das Licht ausschalten.

Soll ich im Sitzen oder im Liegen üben?

Die meisten Menschen finden es besser, in einer entspannten Sitzhaltung zu üben, als es im Liegen zu versuchen. Wenn Sie liegen, können Sie, sobald Sie sich in einem sehr entspannten Zustand befinden, leicht einschlafen. Falls Sie unter Schlaflosigkeit leiden und als Ziel gewählt haben, besser einschlafen zu können, ist Üben im Liegen natürlich sinnvoll.

Setzen Sie sich auf einen bequemen Stuhl – Sie können ihn sich als »Letzte Reihe«-Stuhl in Ihrem inneren Theater vorstellen – mit einer hohen Rückenlehne, die den Kopf abstützt und Ihnen ermöglicht, sehr aufrecht zu sitzen. Wird Ihr Kopf nicht gestützt, während Sie sich entspannen, kann er leicht zurückkippen und Sie aus Ihrer Fokussierung nach innen reißen. Ein Kissen kann dies verhindern.

Zu Beginn der Übungssitzung lassen Sie die Arme am besten an den Körperseiten herabhängen oder auf den Armlehnen

des Stuhls ruhen, wenn das für Sie bequemer ist. Sie können die Arme aber auch in Ihren Schoß legen. Das Wichtigste ist, dass Ihre Haltung entspannt und für Sie bequem ist.

Soll ich die Augen offen oder geschlossen halten?

In der Regel ist es am besten, die Augen geschlossen zu halten. Die meisten Menschen schließen automatisch die Augen, wenn sie sich entspannen, wahrscheinlich weil ihre Augenlider dann müde werden. Deshalb fühlen sie sich bei geschlossenen Augen wohler. Wichtiger jedoch ist, dass Sie nach innen fokussieren, sobald Sie die Augen schließen, und dass Sie in diesem Zustand leichter in Ihr inneres Filmtheater eintreten und Ihre innere Weisheit entdecken können.

Trotzdem ziehen es viele Menschen, die mit der FINDE DEINE STIMME-Technik vertraut sind, vor, mit offenen Augen zu üben. Falls auch Sie die Augen offen halten wollen, können Sie Ihren Blick auf einen Punkt richten, der sich langsam und regelmäßig bewegt oder sich nicht bewegt. Konzentration ist für die Übung sehr wichtig, und visuelle Ablenkungen wirken leicht störend auf Ihren mentalen Fokus. Versuchen Sie einfach einmal, mit offenen Augen zu üben, um festzustellen, wie Sie damit zurechtkommen.

Wie gehe ich mit Ablenkungen um?

Diese Frage wird sehr oft gestellt: Was kann ich tun, wenn irritierende Geräusche oder andere Ablenkungen meine Konzentration stören? Natürlich ist es schwierig, sich zu konzentrieren, wenn gerade ein Flugzeug über Sie hinwegfliegt, wenn draußen die Müllabfuhr mit lautem Getöse vorbeifährt oder wenn Ihr Hund bellt. So gut Sie sich auch abgeschirmt haben mögen,

kann es trotzdem sein, dass Sie durch Natur oder Technik beim Üben gestört werden.

Wenn das passiert, brauchen Sie nicht dagegen anzukämpfen und auch nicht zu versuchen, die Störung zu ignorieren. Im Übrigen führt der Versuch, etwas zu ignorieren, oft dazu, dass Sie das Störende noch stärker wahrnehmen. Doch statt gegen die Ablenkung anzukämpfen, können Sie sie auch nutzen, um sich noch tiefer zu entspannen. Sie brauchen nur ein wenig Vorstellungskraft, um das Störende umzudeuten und zu einem Teil Ihrer Übung zu machen.

Beispielsweise könnte der Lärm eines Müllfahrzeugs draußen bei Ihnen die Assoziation hervorrufen, dass Sie Ihre Anspannung und Ihren Stress wegwerfen. Sie könnten sich sagen: »Während sich das Geräusch des Müllfahrzeugs nähert, verpacke ich meine gesamte Anspannung und meine Sorgen in einen großen schwarzen Müllsack. Hält der Wagen dann vor meinem Haus, werfe ich den Sack auf den Wagen, der ihn zur Mülldeponie fährt.«

Während der Visualisierung dieser Szene können Sie sich vorstellen, dass Ihr Müllsack vom Müllwagen verschluckt und weggefahren wird. Spüren Sie das Nachlassen von Anspannung und Druck, während das Geräusch der Müllabfuhr an Ihrem Haus vorbeizieht und sich allmählich in der Ferne verliert.

Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, mithilfe der Vorstellungskraft Stressoren in entspannende Faktoren zu verwandeln. Ich möchte noch ein paar Beispiele aufzählen:

Das Geräusch eines Laubbläasers auf dem Nachbargrundstück erinnert mich daran, dass ich meine Sorgen für eine Weile wegblasen kann.

Wenn mein Hund bellt, denke ich an einen wunderschönen Park, in dem alle Hunde frei umherlaufen können und wo ich mich auf einem Felsen am See entspanne.

Das Ticken einer Uhr erinnert mich an den regelmäßigen Schlag meines Herzens. Ich kann das Herz durch meine Atmung beruhigen und mich aus der Hektik des Alltags lösen.

Wenn über mir ein Flugzeug dröhnt, denke ich an die vielen wunderschönen Orte, zu denen Menschen fliegen, um einen entspannenden Urlaub zu verbringen. Ich lasse mich dann eine Weile mit ihnen treiben.

Wenn Sie solche Denkweisen nutzen, können Sie äußere Ablenkungen zur Förderung Ihrer Entspannung und zur verstärkten Fokussierung auf die Übung heranziehen.

Wie kann ich meinen Geist beruhigen?

Ablenkungen können auch von innen kommen. Beispielsweise haben Menschen, die viel denken, oft Schwierigkeiten, ihren Geist zur Ruhe zu bringen. Ihre Gedanken gleichen dem Verkehr an einer stark befahrenen Straßenkreuzung oder dem Stimmengewirr auf einer Cocktailparty. Wenn Sie das Gefühl haben, so viele Gedanken zu produzieren, dass es Ihnen schwerfällt, sich zu entspannen und mit der Suche nach der eigenen inneren Stimme zu beginnen, können Sie versuchen, Ihre Gedanken durch Gewahrsein, Akzeptieren und den Ausdruck Ihrer Empfindungen zu beruhigen.

Fokussieren Sie zunächst auf Ihre Gedanken. Achten Sie darauf, wie sie Ihnen in den Sinn kommen, eine Weile darin präsent bleiben und dann wieder abziehen. Stellen Sie fest, wie Sie Ihre Gedanken voneinander trennen und ihnen nacheinander zuhören können. Identifizieren Sie einen Gedanken nach dem anderen.

Hinterfragen Sie Ihre Gedanken nicht, weisen Sie sie nicht zurück, und ignorieren Sie sie vor allem nicht. Ihre Gedanken sollen keinerlei Konflikt hervorrufen, sondern Sie lassen sie einfach zu, heißen sie willkommen und stellen sie für einen Augenblick in Ihren Fokus.

Lassen Sie zu, dass Ihre Gedanken sich manifestieren, und nutzen Sie sie im Rahmen einer Zählübung. Zählen Sie Ihre Gedan-

ken, indem Sie mit der Zahl 1 beginnen und bis 40 oder 50 zählen – zählen Sie auf diese Weise alle Gedanken, die in Ihrem Geist auftauchen. Entwickeln Sie die Fähigkeit, Gedanken zu zählen, zur Perfektion. Achten Sie darauf, dass Sie sie voneinander trennen, damit Sie nicht einen Gedanken zählen, wenn es sich tatsächlich um drei miteinander verbundene handelt. Zählen Sie sorgfältig und genau, und machen Sie sich bewusst, wie viele unterschiedliche Gedanken Sie haben. Atmen Sie anschließend langsam und regelmäßig in Verbindung mit einem Zählmuster. Atmen Sie beispielsweise beim Auftauchen eines Gedankens ein und beim Auftauchen des nächsten aus.

Sie werden bald merken, wie sehr Sie sich in den Prozess des Gedankenzählens vertieft haben und wie tief Sie sich dadurch entspannt, fokussiert und auf die Suche nach der eigenen inneren Stimme vorbereitet haben.

Wie kann ich meine Emotionen beruhigen?

Einige Menschen sind so sehr in starken Emotionen – Traurigkeit, Wut, Schuld, Sorgen usw. – gefangen, dass sie sich nicht entspannen können. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihr emotionaler Zustand halte Sie davon ab, mit der Übung zu beginnen, können Sie die folgende Übung zur Beruhigung des Herzens ausprobieren, durch die ebenfalls Gewahrsein, Akzeptieren und der Ausdruck von Empfindungen gefördert werden.

Machen Sie es sich zunächst wieder so bequem wie möglich. Suchen Sie sich einen Ort, wo Sie eine Weile allein sein können, schließen Sie die Augen, und atmen Sie einige Male tief und langsam ...

Fokussieren Sie auf Ihre augenblicklichen Emotionen. Fragen Sie sich: »Was fühle ich in diesem Augenblick?« Versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle zu verändern oder zu beseitigen. Wir sind nun ein-

mal primär emotionale Wesen, und es wäre sinnlos zu versuchen, uns Gefühle, in deren Macht wir uns befinden, auszureden.

Nehmen wir beispielsweise an, Sie hätten sich in Sorgen verstrickt. Schauen Sie sich Ihre Sorgen in allen Einzelheiten an – Sie können sie sogar übertreiben –, um sie so intensiv wie möglich zu erleben.

Stellen Sie sich die Sorgen anschließend als einen Ort vor, dem Sie sich nähern – als Haus, Höhle oder Dickicht im Wald. Vergewärtigen Sie sich den Eingang zu Ihren Sorgen. Fokussieren Sie darauf, wie es zu Ihrer Konfrontation mit den Sorgen gekommen ist und wie Sie sich in diese Emotion hineinversetzen.

Sobald Sie sich in Ihren Sorgen befinden, lauschen Sie Ihrer Stimme. Versuchen Sie keinesfalls, etwas an der Situation zu ändern; beobachten und lauschen Sie nur, um sich der Sorgen in allen Einzelheiten bewusst zu werden. Sie können dem besorgten Anteil Ihrer Person gegenüber sogar Verständnis und Mitgefühl entwickeln. Machen Sie sich diesen Anteil zum Freund. Und verlassen Sie dann mit ihm gemeinsam den Ort der Sorgen.

Atmen Sie einige Male tief und reinigend – atmen Sie einen kühlen Fokus ein, der auf Ihren inneren Freund gerichtet ist, und atmen Sie die Sorgen aus. Atmen Sie vier- oder fünfmal tief, um loszulassen. Sie werden dann merken, dass Ihre Sorgen Ihnen geholfen haben, sich in die Übung hinein zu entspannen.

Warum sind visuelle Vorstellungen so wichtig?

Die Sprache der Intuition ist die Sprache der visuellen Vorstellung. Wenn Sie effektiv mit Ihrem Ich der letzten Reihe kommunizieren wollen, müssen Sie lernen, mit Ihren visuellen Vorstellungen zu »sprechen«.

Was sind visuelle Vorstellungsbilder? Ein visuelles Bild ist einfach ein geistiges (bzw. inneres) Bild. Schließen Sie die Augen und erinnern Sie sich daran, was Sie heute Morgen beim Aufstehen zuerst gesehen haben. Oder stellen Sie sich Ihr Auto vor. Oder Ihre Lieblingsfarbe. Wenn ich Sie auffordere, mir von einem dieser Objekte zu berichten, mussten Sie sich erst daran

erinnern (engl.: »re-member«) – was bedeutet: Sie mussten es in Ihrer Vorstellung nachbilden und es vor Ihrem inneren Auge als Bild sehen. So nutzt man die Vorstellung. Von Aristoteles stammt der Satz »Die Seele denkt nie ohne ein Bild«.

Zweifellos ist die visuelle Vorstellung – die Erzeugung von Vorstellungsbildern – ein hochwirksames Werkzeug für die Suche nach der eigenen inneren Stimme. Ihr Unbewusstes erkennt geistige Bilder viel leichter als abstrakte Wörter und Ideen und reagiert auch besser auf sie. Deshalb kann man durch den Gebrauch der Vorstellungskraft klarer und vielfältiger mit der Intuition kommunizieren, und dadurch wird die Kommunikation mit dem wahren, authentischen Selbst vertieft.

Was ist, wenn mir das Visualisieren schwerfällt?

Wir alle können mithilfe von Vorstellungsbildern kommunizieren, aber wir sind nicht alle gleich versiert darin, diese Sprache zu benutzen. Deshalb werden wir nun etwas Zeit darauf verwenden, das Visualisieren zu üben.

Die folgenden Visualisierungsübungen ähneln jenen, die der Arzt Michael Samuels, einer der wichtigsten Experten in der Kunst der geführten Visualisierung zum Zweck der Körper-Geist-Heilung in seinem Buch *Seeing with the Mind's Eye* (Samuels 1984) beschrieben hat.

1. Schauen Sie sich eine der folgenden geometrischen Formen an, schließen Sie dann die Augen, und versuchen Sie, diese Form zu visualisieren.



2. Untersuchen Sie kurz ein dreidimensionales Objekt, das sich bei Ihnen zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz befindet, beispielsweise eine Orange, ein Glas Wasser oder eine Lampe. Schließen Sie dann die Augen, und stellen Sie sich das Objekt vor.
3. Visualisieren Sie Ihr Klassenzimmer aus der Grundschule oder den Schulweg, den Sie als Kind gegangen sind.
4. Visualisieren Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung, Raum für Raum.
5. Visualisieren Sie das Gesicht eines Menschen, den Sie kennen, von seinen Augen bis zu seinem Lächeln.
6. Visualisieren Sie Ihr eigenes Spiegelbild.

Führen Sie diese Übungen drei bis vier Wochen lang jeden Tag ein paar Minuten aus, auch nachdem Sie mit den einzelnen Schritten zur Suche nach Ihrer inneren Stimme begonnen haben. Die Visualisierungsübung muss nicht viel länger dauern, als Sie zum Lesen dieser Anleitung brauchen. Vielleicht sind Sie erstaunt, wie lebhaft und kreativ Ihre Vorstellungskraft sein kann. Außerdem entsteht so eine direkte Kommunikationsverbindung zu Ihrer Intuition.

Sie können die beschriebenen Übungen auf verschiedene Menschen, Orte und Objekte übertragen, insbesondere auf solche, die aus *Ihrem* Inneren stammen – Lieblingsbilder aus Erinnerungen und Erlebnissen.

Visualisierungsübungen sind entscheidend für den Erfolg Ihrer Bemühungen. Viele in diesem Buch beschriebene Übungen erfordern, dass man sich Dinge vorstellen kann. Noch wichtiger ist jedoch, dass Ihre Fähigkeit zur Vorstellung von Bildern es Ihnen ermöglicht, den Film Ihres Lebens auf der inneren Projektionsleinwand und den inneren Kritiker in der 15. Reihe Ihres inneren Filmtheaters zu sehen.