

ZIELVISUALISIERUNG nach W. Knörzer

Lassen Sie sich diese Phantasiereise von einer Person Ihres Vertrauens vorlesen, deswegen hier auch in der Du-Form. Die drei Striche signalisieren Sprechpausen von einigen Atemzügen.

Suche dir eine bequeme Sitz- oder Liegeposition. Richte deine Aufmerksamkeit mehr nach innen, vielleicht möchtest du die Augen schließen - spüre, an welchen Punkten dein Körper die Liegeunterlage berührt, die Füße, das Becken und Gesäß, der Rücken und die Schultern, die Hände, der Kopf. Achte nun besonders auf deine Atmung und versuche mit jedem Ausatmen deinen Atem etwas länger und tiefer werden zu lassen - - -

Lass nun aus deiner Erinnerung einen Ort auftauchen, an dem du dich einmal sehr wohl gefühlt hast betrachte das Bild dieses Ortes vor deinem inneren Auge. Ist es schwarz-weiß oder farbig- und wenn es farbig ist, welche Farben hat es wie ist das Licht in diesem Bild, welche Umgebung gehört dazu - bist du selbst in dem Bild und/oder andere? - Gehören wichtige Gegenstände zum Bild? - - -

Und während du dieses Bild betrachtest, höre einmal, welche Töne und Geräusche zu dem Bild gehören - vielleicht Stimmen vielleicht Naturgeräusche -Musik - oder auch Stille –

Und vielleicht gehört zu der Erinnerung auch ein bestimmter Geruch oder Geschmack -und lass nun auch das Gefühl, das du damals hattest, wieder ganz intensiv werden, lass dich erfüllen von diesem Gefühl.

Und während du in Gedanken an deinem schönen Ort bleibst, lass vor deinen inneren Augen eine Leinwand auftauchen - auf dieser erscheint nun ein Film, in dem du dich siehst, wie du gerade dabei bist, dein Ziel zu erreichen ---

Schau dir genau zu - wie du stehst, sitzt oder liegst deine Gesten – vielleicht dein Gesichtsausdruck - die Art, wie du mit anderen umgehst.

Und höre dann auch einmal auf deine Stimme, welche Worte du wählst, wie sich deine Stimme anhört. Und nun werde selbst ein Teil dieses Filmes, spüre, wie du dich fühlst, wenn du dein Ziel erreichst, spüre deinen Gesten und deinem Gesichtsausdruck nach -vielleicht hörst du auch den Klang deiner Stimme.

Lass nun den Film auf der Leinwand wieder verblassen und bleibe noch für einige Zeit an deinem schönen Ort, genieße es dort zu sein, wo du dich erholst und neue Energien tankst

Komme nun in Gedanken wieder von diesem Ort zurück- strecke und dehne h ein wenig - atme einige Male tief durch - Dann öffne die Augen und komme-wieder ganz wach hier an-