

## Entspannung

Setze dich bequem hin und höre gut zu, was ich dir erzählen werde. Ich möchte mit dir eine Reihe von Experimenten durchführen. Jedes Experiment besteht aus einer Frage. Obwohl jede Frage entweder mit ja oder nein beantwortet werden könnte, ist es nicht erforderlich, dass du JA oder NEIN aussprichst oder auch nur in Gedanken bejahst oder verneinst, denn deine eigene spezielle Reaktion auf die Frage stellt bereits die Antwort auf die Frage dar. Das wird im Verlauf unserer Übung ganz deutlich werden. Denke nur daran, auf meine Frage zu hören und wundere dich nicht, wenn einige davon dir etwas ungewöhnlich vorkommen. Lasse einfach auf jede Frage die entsprechende Reaktion zu. Dabei spielt es keine Rolle, wie du reagierst – es ist immer recht so. Falsch oder richtig gibt es nämlich hierbei nicht. Gib einfach auf jede Frage die Antwort in Form deiner eigenen Reaktion ( 5 Sekunden Pause)

Ist es dir jetzt möglich die Augen zu schließen?

Wenn sie jetzt noch nicht geschlossen sind, dann mache sie nun bitte zu.

Kannst du deinen Hinterkopf wahrnehmen?

Kannst du dir den Zwischenraum zwischen deinen Ohren vorstellen?

Kannst du dir bewusst machen, wie nahe dein Atem an den Augenhintergrund gelangt, wenn du Luft holst?

Kannst du dir vorstellen, dass du etwas anschaust, das sehr weit entfernt ist?

Kannst du bewusst spüren, wo deine Arme Kontakt mit deinem Körper haben und an welchen Punkten sie den Kontakt verlieren?

Berührst du mit dem linken oder rechten Fuß den Boden?

Und wenn du mit einem oder beiden Füßen den Boden berührst, kannst du den Boden unter deinen Füßen spüren?

Kannst du dir im Geiste eine schöne Blume vorstellen, die vor dir schwebt?

Kannst du dir dein Mundinneres bewusst machen?

Ist es dir möglich, dir die Lage deiner Zunge im Mund deutlich zu machen?

Kannst du auch den leisesten Hauch gegen deine Wange spüren?

Ist es dir möglich wahrzunehmen, dass ein Arm entspannter ist als der andere?

Kannst du irgendwelche Veränderung in deiner Körpertemperatur feststellen?

Kannst du dich wie eine Stoffpuppe fühlen?

Kannst du dir vorstellen, dass du wie auf einer Wolke schwebst?

Oder fühlst du dich dafür viel zu schwer?

Kannst du dir noch einmal vorstellen, dass du etwas weit Entferntes anschaust?

Kannst du fühlen, wie dein Gesicht ganz weich wird?

Bist du in der Lage, jetzt deine Augen zu öffnen und wenn du sie jetzt noch nicht geöffnet hast, mache sie nun auf und fühle dich wach und behaglich.