

Methode: „autogenes Training“ oder:

„Entspannung im Alpha Zustand“

Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie Ihre Muskeln so gut, wie Sie das auf Anhieb können. Entspannen Sie aber nur so stark, dass Sie immer noch sicher auf dem Stuhl sitzen bleiben.

Sie spüren Ihr Gewicht auf dem Stuhl und Sie spüren den Boden unter Ihren Fußsohlen. Ihr Kiefer und Ihre Muskulatur entspannen sich. Es ist ein angenehmes Gefühl.

Schließen Sie jetzt ihre Augen und atmen Sie dreimal tief in den Bauch ein und wieder aus.

Sie zählen beim ersten Ausatmen still 3-3-3

Beim zweiten Ausatmen zählen Sie 2-2-2

Beim dritten Ausatmen zählen wir 1-1-1

Sie sind nun völlig ruhig und entspannt. Nichts bringt Sie aus diesem angenehmen Zustand der Ruhe.

Zuerst beginnt sich jetzt ihr Nacken weiter zu entspannen. Dann wandert die Entspannung über die Schultern beide Arme hinunter bis in die Fingerspitzen. Ihr Brustkorb entspannt sich und das Gefühl wandert weiter über den Bauch und über die Lenden in die Beine. Beide Beine entspannen sich. Zunächst die Oberschenkel, dann die Unterschenkel und schließlich auch die Füße bis in die Zehenspitzen.

Gehen Sie nun in Gedanken an ihren Lieblingsort. Hören Sie die Geräusche, die es dort gibt. Riechen Sie die Gerüche, spüren sie den Boden unter ihren Füßen. Alles ist friedlich. Dieser Ort existiert nur für sie! Genießen Sie die angenehme Situation und Atmosphäre, in der Sie sich befinden. Geben Sie sich den Bildern hin.

In diesem Moment, ohne dass sie es aktiv bestimmen, sendet ihr Unterbewusstsein Lösungen für Probleme, Anregungen oder Ziele. Sie öffnen sich für die Signale ihres Unterbewusstseins.

Nun zählen wir langsam von eins bis fünf.

Sie öffnen die Augen wieder und warten bis sie wieder komplett im hier und jetzt sind.