

# Gedankenreise - Kopfkino fürs Feeling

(Engbert & Kossak, 2021)

## Beginn

*Schließe Deine Augen und bringe Dich in eine angenehme Position, in der Du eine Weile sitzen oder liegen kannst. Spüre, wie Dein Körper Kontakt zum Stuhl oder zum Boden hat. Beobachte Deinen Atem. Lass ihn ruhig und gleichmäßig fließen, ohne etwas zu beeinflussen. Achte beim Ein- und Ausatmen auf Deine Bauchdecke und spüre, wie sie sich hebt und senkt. Finde Dich nun in die Szene ein, die für Dich besonders für die ausgewählte Emotion steht.*

## Der Ort

Sieh Dich einmal genau an dem Ort um. Was siehst Du? Nimm auch Details des Raums oder der Landschaft wahr! (kurze Pause)

Bist Du allein in der Szene oder teilst Du die Situation mit jemandem? (kurze Pause)

Gibt es Geräusche, die Du in der Situation hören kannst? Vielleicht gibt es Gerüche, die man an dem Ort besonders intensiv wahrnehmen kann?! (kurze Pause)

Ist es eher hell oder dunkel? Ist es dort warm oder angenehm kühl? Kannst Du die Sonne oder den Wind auf der Haut spüren, wenn Dein Ort draußen ist? (kurze Pause)

## Die Emotion

Wie fühlst Du Dich gerade? (kurze Pause)

Was hat dazu geführt, dass Du Dich in dieser Situation so fühlst? (kurze Pause)

Spüre auch, was Du in dieser Situation körperlich wahrnimmst! (kurze Pause)

Gibt es einen bestimmten Bereich im Körper, der besonders für diese Emotion steht? (kurze Pause)

Welcher Gedanke ist in der Situation gerade besonders deutlich? (kurze Pause)

Kann man diesen Gedanken in einen klaren Satz fassen? (kurze Pause)



## Abschluss

Verabschiede Dich nun wieder langsam von dem Ort. Du weißt, dass Du in Gedanken jederzeit wieder dorthin zurückkehren kannst, wenn Du diese Emotion wieder auftanken oder aktivieren möchtest. Auf diese Weise trägst Du einen Schatz an Emotionen in Dir, an den Du jederzeit kommst.

*Achte nun wieder verstärkt auf Deinen Atem und nimm mit den nächsten fünf Atemzügen langsam Abschied von der Szene. (kurze Pause)*

*Mit den nächsten fünf Atemzügen orientierst Du Dich wieder mehr im Raum. Du nimmst die Geräusche im Raum wieder verstärkt wahr. Dann öffne die Augen langsam in Deinem Tempo.*

