

Vogelflug über eine Situation

Denke zu Beginn an eine Situation oder ein Problem, über das Du gern Klarheit erlangen möchtest. Was genau ist es? Versuche bitte, Dir die Situation so konkret wie möglich in Erinnerung zu rufen. und dann lasse die Situation gedanklich wieder los.

Mach es Dir nun auf einem Sessel oder Sofa bequem, so dass Du für eine Weile angenehm sitzen oder liegen kannst. Nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme auf Deine Weise immer mehr bei Dir an...

Und dann stelle Dir vor, Dich wie ein Vogel in die Lüfte zu erheben und von oben auf diese Situation zu schauen. Lasse Bilder und Vorstellungen aufsteigen und nimm einfach an, was kommt.

Nimm jetzt erst einmal Dich selbst wahr: Wie siehst Du aus? Wie groß oder klein bist Du? Welche Farben kannst Du an Dir wahrnehmen? Wie ist es für Dich, so durch die Lüfte zu gleiten?

Und dann richte Deinen Blick auf die Situation unter Dir. Was genau siehst Du, wenn Du nach unten schaust? Wie weit bist Du davon entfernt? Was geschieht dort unten? Wer ist alles beteiligt? Was fällt Dir auf?

Nimm Dir Zeit, alles genau zu erkunden. Vielleicht möchtest Du Dir auch ein Detail genauer ansehen? Wenn Du magst, kannst Du näher heran oder weiter weg fliegen, ganz so, wie Du magst. Was zieht Deine Aufmerksamkeit besonders auf sich? Wie wirkt das alles auf Dich? Wonach ist Dir jetzt? Erlaube Dir, Deinen Impulsen zu folgen.

Vielleicht gibt es auch eine Botschaft für Dich?

Und dann mache Dich bereit, Abschied von Deinem inneren Erleben zu nehmen und kehre mit Deinen Erkenntnissen und Botschaften zurück. Nimm dazu ein paar tiefe Atemzüge und beginne Dich zu bewegen und zu strecken und komme auf Deine eigene Weise wieder vollständig zurück in den Alltag.

Über Imagination:

Imaginationen / Innere Bilder sind Botschaften der Seele, wenn Du sie nicht willentlich erzeugst, sondern aufsteigen lässt und achtsam erkundest. Dadurch können belastende Gefühle verarbeitet, wichtige Zusammenhänge erkannt, Deine Gaben und Stärken aktiviert, Herausforderungen bewältigt und Lösungen gefunden werden. Imaginationen fördern die Transformation, Persönlichkeits- und Bewusstseinsentwicklung.

Wirkung: *Distanzierung*

Der „Vogelflug über eine Situation“ ist dann hilfreich, wenn Du das Gefühl hast, zu dicht an einer Situation oder emotional zu stark verstrickt zu sein. Durch die erzeugte Distanz zu Deiner Situation gewinnst Du neuen Überblick und kannst nicht nur wichtige Zusammenhänge erkennen, sondern darin auch wertvolle Botschaften und Lösungen finden. Alles was Du in der Imagination als hilfreich erlebst, wirkt unbewusst nach und kann wertvolle, kreative Handlungsimpulse im Alltag anregen.

Einsatzgebiete:

Wann Du Klarheit über eine Situation oder ein Problem suchst.
Wenn Du Dich durch etwas / jemanden emotional überfordert fühlst.
Bei Verstrickungen, zwischenmenschlichen Problemen oder Missverständnissen.
Bei beruflichen Herausforderungen und Veränderungen.

Viel Freude mit der Übung!

Gracia Grewe

Labsal – Praxis für Imagination und Musik

www.labsal.eu

kontakt@labsal.eu

+43 676/3913149

Achtung:

Diese Übung ersetzt keinen Arzt oder Psychotherapeuten und darf bei psychischen Erkrankungen nicht angewendet werden!