

## **Die Stärke Deiner Erfahrung ändern**

### **Thema negative Situationen/Emotionen**

Du kannst es gerne auch mit einer 2.Person üben, so fällt es Dir anfangs leichter, wenn Dein Gegenüber Dich hier durchführt.

Wiederholung macht die Meisterin.

1. Nimm Dir Deinen bevorzugten Sinneskanal
2. Suche Dir eine negative Situation aus Deiner Vergangenheit
3. Schließe Deine Augen
4. Nimm für einige Minuten alles wahr, was Du alles in der damaligen Situation wahrgenommen hast.

#### **Der visuelle Typ (in Bildern wahrnehmen)**

1. Nimm die Farbe aus dem Bild
2. Mache das Bild dunkler
3. Lasse das Bild kleiner werden
4. Schiebe das Bild weit von Dir weg
5. Lasse den Kontrast schwach werden
6. Mache das Bild unscharf
7. Lasse das Bild immer kleiner werden, bis das Du es nicht mehr sehen kannst.

#### **Der auditive Typ (hören)**

1. Lasse die Stimmen/Geräusche leiser werden
2. Lasse die Tonqualität unklar werden
3. Verzerre die Geräusche/bring lustige Stimmen oder Geräusche hinein
4. Schiebe die Geräusche/Stimmen weiter von Dir weg, so dass Du sie schließlich nicht mehr hören kannst.
5. Nehme diese Stille wahr

### Der kinästhetische Typ (fühlen)

1. Lasse Deine Empfindung im Körper schrumpfen
2. Dein Gefühl wird immer kleiner und kleiner
3. Schließlich ist dieses Gefühl so klein, so dass Du es nicht mehr wahrnehmen kannst.
4. Ein Gefühl von bedingungsloser Liebe ist plötzlich da, genieße das Gefühl