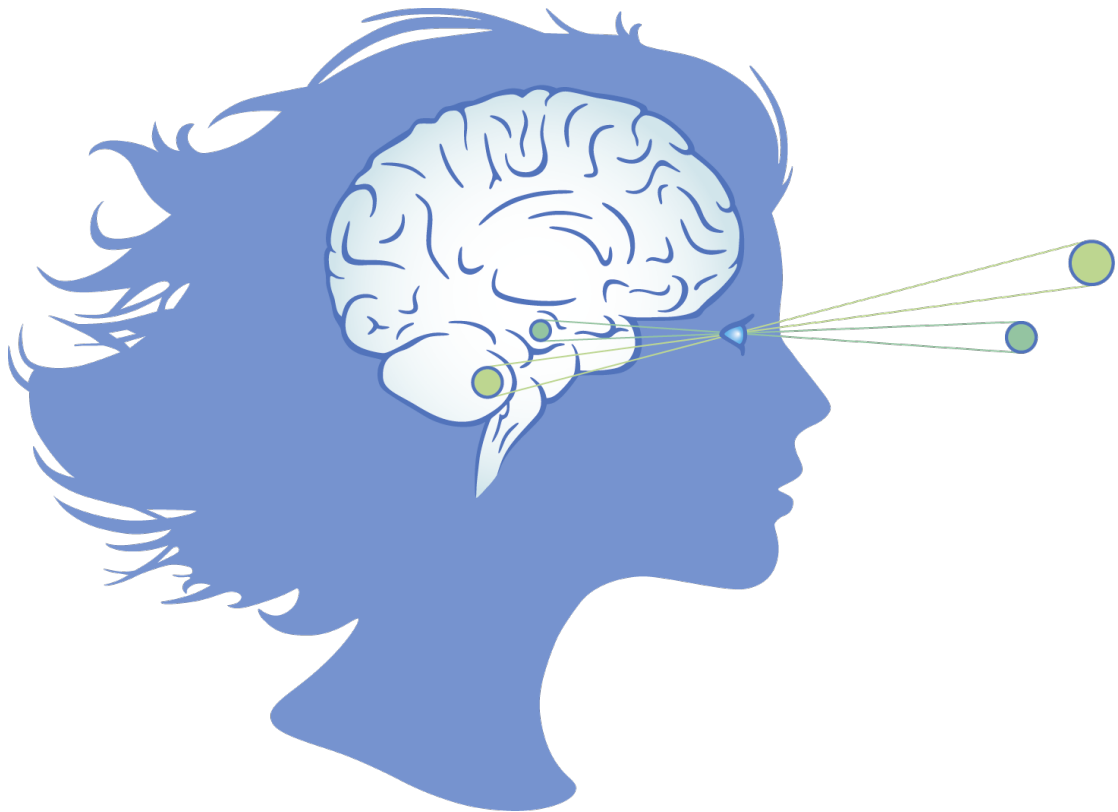


Ressourcenblickrichtung



Ein positives Gefühl mittels Blickrichtung verankern

Diese Übung kommt in ihrem Ursprung aus Methoden wie OEI (Bradshaw & Cook) oder Brainspotting (David Grand). Sie basieren auf der Erfahrung, dass unsere Blickrichtung einen Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen. In der Ressourcenarbeit wird diese Technik allerdings nicht benutzt, um ein Trauma zu verarbeiten, sondern um ein positives Gefühl zu verstärken.

Diese Übung hat den Zweck, Dich in einem Moment, in dem es Dir nicht so gut geht, relativ schnell in einen Zustand zu bringen, der angenehmer, ressourcenhafter, entspannter ist.

Frage Dich, welche Eigenschaft in Dir, welches Gefühl, welche Erfahrung oder Erinnerung könnte Dir helfen, mit dem emotionalen Zustand, in dem Du Dich gerade befindest, besser zurecht zu kommen.

Vielleicht ist es auch hilfreich, Dich zu fragen, welcher innere Zustand das Gegenteil wäre von dem, wie Du Dich gerade fühlst. Wenn Du zum Beispiel gerade Angst hast, wäre es vielleicht Mut.

Nun nimm Dir einen Moment Zeit, um Dich zu erinnern, wann Du dieses positive Gefühl, diesen Zustand in Deinem Leben bereits erlebt hast. (...) Denke so intensiv wie möglich an diesen Moment, lass Deine Erinnerung daran so klar werden, wie es Dir jetzt gerade möglich ist.

Wenn Du Dich gut an diesem positiven Moment, an dieses positive Gefühl erinnern kannst, dann spüre Deinen Körper und schaue, wo in Deinem Körper Du eine Resonanz auf dieses positive Gefühl empfindest. Vielleicht spürst Du einen Ort in Deinem Körper, der sich weiter, oder lebendiger, oder entspannter anfühlt?

Wenn Du solch einen Ort in Deinem Körper gefunden hast, dann spüre diesen so intensiv, wie es Dir in diesem Moment gerade möglich ist. Lasse während Du dieses tust, Deinen Blick im Raum um Dich herum wandern. Schau, ob Deine Blickrichtung eine Veränderung der Körperempfindung bewirkt. Oft lässt sich eine Blickrichtung finden, bei der diese positive Körperempfindung besonders gut spürbar ist.

Wenn Du solch eine Blickrichtung gefunden hast, dann lasse Deinen Blick dort ruhen und nimm einfach wahr, wie sich dies auf Deine Körperempfindung auswirkt.

Solltest Du keine Blickrichtung finden, die das positive Gefühl verstärkt, dann versuche es mit geschlossenen Augen. Nimm einfach -so gut es gerade geht- Kontakt mit der positiven Körperempfindung auf. Verbinde Dich so gut es geht mit ihr. Wenn Du sie gut spürst, wirst Du eventuell feststellen, dass Deine geschlossenen Augen nun eine Blickrichtung eingenommen haben. Dies ist die Blickrichtung, in der dieses Gefühl besonders gut spürbar ist.

Und nun nimm Dir eine Weile, nimm einfach das körperliche Empfinden wahr, bleibe mit Deiner Erinnerung in dem positiven Moment, mit dem Du die Übung begonnen hast, so lange, wie es sich für Dich stimmig anfühlt.



www.traumawissen.de