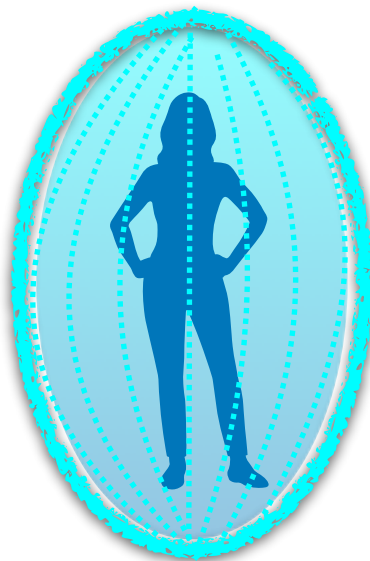


Energetische Schutzhülle

Diese Übung kann hilfreich sein, wenn es Dir schwer fällt, Dich gegenüber Aussenreizen abzugrenzen.

Schliesse einen Moment die Augen und nimm Kontakt mit Dir auf. Stelle Dir nun vor, wie Du nach und nach eine energetische Schutzhülle um Dich herum aufbaust. Am besten wäre sogar (wenn die Situation es erlaubt), dass Du mit den Händen Bewegungen um Dich herum machst, die die Grenzen dieser Hülle definieren.



Nimm Dir einen Moment Zeit, Dir vorzustellen, welche Farbe und welche Konsistenz diese Schutzhülle haben soll.

Überlege Dir dann, was (und wer?) durch die Hülle mit Dir in Kontakt treten darf, sprich, für welche „Energien“ darf diese Hülle durchlässig sein? Und überlege Dir auch, was (und wer?) diese Hülle nicht durchdringen darf. Visualisiere dies so konkret, wie Dir möglich. Prallen „schlechte Energien“ an der Schutzhülle ab? Werden sie transformiert? Verschluckt? Was auch immer Dir passend erscheint. Wichtig ist, dass es sich für Dich stimmig anfühlt! Durch die Hülle soll nur das rein kommen, was Du auch an Dich ran lassen möchtest. Alles andere soll draussen bleiben oder zumindest abgeschwächt werden. Übe dies ein paar Mal in einer ruhigen Situation. Dann fang damit an, Dir die Hülle vorzustellen, wenn Du das nächste Mal raus gehst. Übe diese immer mal wieder und Du wirst feststellen, dass Dir diese Schutzhülle nach und nach auch in herausfordernden Situationen hilft.

