



Sperrnächte

Wenn wir
Vergangenes hinter
uns lassen, dann
können wir
unbeeinflusst Neues
zu beginnen



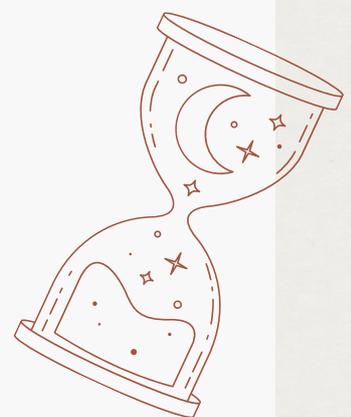
Sperrnächte

Impuls 1



Verbinde dich mit dir, vor einem Jahr. Es ist Winterzeit. In dieser Zeit von Kälte, Leere, Rückzug und Nichts. Die Vergangenheit ist nicht zu ändern. Wozu ihr nachhängen? Wir können aber unsere Einstellung, unsere Gefühle zu den Geschehnissen in der Vergangenheit ändern. Schreiben wir die Vergangenheit NEU.

Die meisten Menschen legen ihre Erinnerungen auf einer Art Zeitlinie ab. Machen wir eine Übung dazu:



Nimm dir einen Moment Zeit, erde dich gut, atme bewusst ein und aus. Stelle dir neben deinem Körper eine Zeitlinie vor. Du kannst sie auch mit einem Band vor dir auslegen. Sie kann links oder rechts von dir sein, kurvig oder gerade, wie es für dich stimmig ist.

Dann fühle dich hinein. Wo auf der Zeitlinie ist deine Geburt? Wo stehst du jetzt? Wo ist ein belastendes Ereignis? Vielleicht aus dem letzten Winter, aber vielleicht drängt sich auch ganz was anderes vor, das ist völlig in Ordnung.

Bewege dich nun genau auf diesen Punkt zu. Bestimmt kommen Gefühle an diese Erinnerung wieder hoch.



Nun bist du aber hier um zu heilen,
neu zu gestalten und aufzulösen.

Verweile hier kurz und rufe noch
einmal alles in Erinnerung. Dann
mache einen grossen Schritt neben
deine Zeitlinie und betrachte alles
von Aussen: dich, alle Beteiligten, den
Raum, die Gefühle, die Worte die
fielen. Überlege nun, was es
eigentlich gebraucht hätte:



Fragen für die Wintermonate:

- Welche Unterstützung von außen hättest du gerne gehabt?
- Welche deiner Kompetenzen hättest du anwenden können?
- Was hätte gesagt werden oder ungesagt bleiben können?

Kreiere diese Situation um, so dass es für dich stimmiger wird. Vielleicht hilft es dir zusätzlich:

- die Situation in schwarz-weiß vorzustellen.
- Größenverhältnisse zu ändern mehr Distanz zu schaffen die Räumlichkeiten zu verändern.
- es lustig zu machen und allen Clownnasen aufzusetzen
- alles mit Musik zu untermalen.

Das Ziel ist, die negativen Gefühle zu dem Erlebnis aufzulösen.

Wenn du die Situation von deiner Außensicht so verändert hast, dass es für dich gut ist, dann steige genau mit diesem Bild wieder hinein in deine Zeitlinie.

Spüre hinein, was fühlst du?

Braucht es noch etwas?

Wenn ja, dann steige noch einmal auf deine Beobachtungsposition und verändere es weiter.

Solange, bis du in dieser Situation genau auf deiner Timeline ein gutes oder neutrales Gefühl hast.

Dann gehe wieder in die Gegenwart .

Schaue zurück und überprüfe nochmals deine Gefühle und Erinnerungen.

Dann drehe dich um, erde dich wieder im Jetzt.

Die Samen der
Vergangenheit
sind die Früchte
der Zukunft

Buddha



Aufgabe: Entrümpel einen
Bereich bewusst. Sei es
eine Schublade, einen
Schrank, einen Bereich,
indem du Dinge loslässt,
die du nicht ins Neue Jahr
mitnehmen möchtest.