## Die Wechselatmung:

- > Diese Atmung steigert unsere Wachsamkeit.
- > Sie beruhigt die Nerven und führt schnell zu einer tiefen Ruhe der Gedanken.
- > Sie verbindet die rechte und die linke Körper- und Gehirnhälfte.
- > Sie hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen.
- > Sie hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen.
- > Sie kann gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma helfen und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- > Sie wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

Genaue Anleitung: Siehe Skript

## Die Klopfakupressur: EFT

(Emotional Freedom Techniques)

Grundannahme: Die Ursache aller emotionalen und körperlich(-emotionalen) Probleme ist eine Störung im Energiesystem des Menschen.

Anwendungsmöglichkeiten:
Emotionale Belastungen
Körperliche Symptome
Lernblockaden
Lampenfieber
Ängste
Negative Gedanken
Stress etc.

- > Schritt 1: Problem darf klar und deutlich benannt und ausgesprochen werden. Wir brauchen keine "schönen Worte" dafür finden.
- Welche Situation belastet mich gerade?
- Welche Emotionen löst der Gedanke daran in mir aus?
- Schritt 2: Das Problem und das Gefühl, das dieses Problem auslöst, wird möglichst genau beschrieben, damit wir an den Kern der Sache herankommen. Dadurch wird die EFT-Anwendung punktgenau ihre Wirkung entfalten. Wenn wir sehr ungenau sind, kratzen wir an der Oberfläche.
- Wie ist das Unwohlsein genau?
- Wo zeigt es sich genau?
- Wann tritt es auf?
- Welches Gefühl ruft es hervor? -> Hilflosigkeit
- -> stechende Schmerzen
- -> Hinterkopf
- -> am Wochenende

Schritt 3: Stress/ Schmerz- Skala

Hier geht es darum, dass wir uns das Thema, das uns aufwühlt, hineinspüren und auf einer Skala von 0 bis 10 einstufen. Dieser Schritt ist wichtig, da der Veränderungsund Selbstheilungsprozess auf diese Weise für unser Bewusstsein gut erkennbar gemacht wird!

0 ist völlige Entspannung bzw. Neutralität 10 ist höchstmögliches Stressempfinden

### Kinder kann man mit den Armen skalieren lassen

- Schritt 4: Set-up Satz bilden (Einstimmungssatz)
- 1. Teil: Beschreibt das belastende Problem
- 2. Teil: Enthält die positive Selbst- Aussage

Teil: Formuliert schon den Ausblick auf die Lösung

z:B. "Auch wenn ich diese Kopfschmerzen habe und mich das unheimlich stresst, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz"

> Schritt 5: Set-up Satz dreimal laut aussprechen, während man den Handkantenpunkt (KC) klopft.

Danach tief durchatmen!

Schritt 6: Erster Klopfdurchgang

Die Meridianpunkte (siehe Bild) werden mit mindestens zwei Fingern entlang einer Körperseite geklopft. Das Klopfen sollte spürbar, aber nicht unangenehm sein. Jeder Meridianpunkt wird zwischen 7 und 10 Mal pro Durchgang geklopft. (Wenn sich ein Punkt besonders angenehm anfühlt, darf er auch öfter geklopft werden).

**Beim Klopfen:** Gefühl und Thema in **Kurzform** einmal bei jedem Meridianpunkt laut wiederholen.

Zum Beispiel: "Diese ständigen Schmerzen"

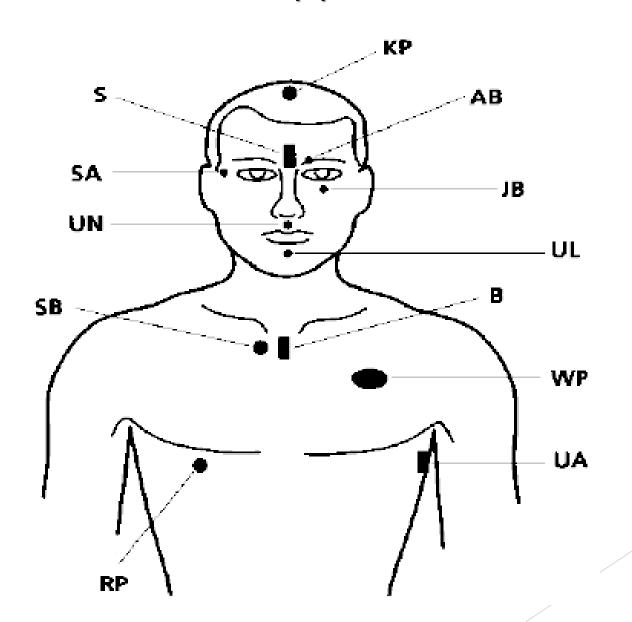
- > Schritt 7: Ein paar Mal tief ein und ausatmen, mit den Augen rollen, Summen, von 10 bis 5 zählen!
- > Schritt 8: Überprüfen mittels Skalieren!

Es dürfen zwischen 3 und 8 Durchgänge gemacht werden, so lange, bis man sich besser fühlt.

Beim letzten Durchgang wird die sog. **Kurzform** in **positiven Sätzen** formuliert wie zum Beispiel:

"Ich fühle mich schon besser/ Alles fühlt sich schon leichter an/ Es ist alles nicht so schlimm / Alles ist gut" o.Ä.

Die EFT-Klopfpunkte



## Die Wechselatmung (Nadi Sodhana) Die Übersetzung ist Reinigung der Nadis und Nerven.

Nadis sind Energiekanäle, die den ganzen Körper durchziehen und in denen die Lebensenergie Prana zirkuliert. Man kann sie mit den Meridianen in der chinesischen Medizin vergleichen, in denen das Chi – der chinesische Ausdruck für Lebensenergie – zirkuliert.

Der rechte Nasengang ist der Sonne zugeordnet und damit der Wärme, der Aktivität, dem Intellekt und der männlichen Energie.

Der linke Nasengang ist dem Mond zugeordnet, der Kühle, dem Ruhen und der weiblichen Energie.

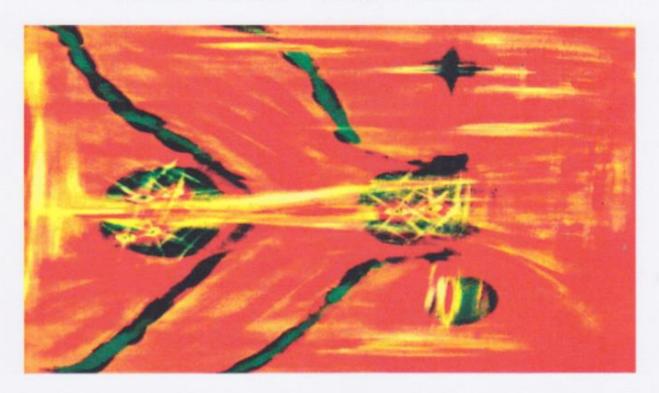
- Die Atemübung steigert unsere Wachsamkeit.
- Sie beruhigt die Nerven und führt schnell zu einer tiefen Ruhe der Gedanken.
- Sie verbindet die rechte und linke Körper- und Gehirnhälfte.
- Die Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf.
- · Sie hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen.
- Die Wechselatmung kann gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma helfen und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- Sie wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

### Übung:

- Ausgangslage: Setze Dich gerade hin, Augen geschlossen.
- Hebe die rechte Hand. Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Fülle die Lungen zu etwa 3/4.
- Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig.
- Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.
- Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 4 Sekunden lang an. Entspannungsübungen
- Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus.
- · Beginne wieder von vorne.
- Übe mindestens 3-8 Runden. Du kannst bis auf 20-30 Minuten steigern, wenn Du willst.

(vgl. https://equapio.com/esoterik/nadi-shodhana-die-heilsamen-kraefte-derwechselatmung/)

## Inner Coach - Inner Team



In dieser Übung kann sich der Mensch einen persönlichen Begleiter installieren, der dann für bestimmte Aufgaben hilfreich und stärkend zur Seite steht. Es können für verschiedene Aufgaben verschiedene Inner Coaches installiert werden. Es können so auch Inner Teams entstehen. Bei der Auswahl dieser Coaches sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

### Inner Coach - Inner Team

- 1. Situation / Lebensbereich finden lassen, wo ein Coach benötigt wird
  - > allgemein und/oder spezifisch
- 2. Augen schließen lassen und Symbol für den "Inner Coach" kommen lassen
  - > Symbol, > Tier, > Person (keine Beziehungspartner o. ä.)
- 3. Keyword und Körpergefühl etablieren (kein Muss, sondern ein Kann)
- 4. Prozessieren durch Tipping oder Butterfly
  - > ca. 15 Sets
  - > wiederholen bis Optimum
  - > Zeitfenster für den Inner Coach festlegen

Anm.: Wenn die Ressource nicht komplett positiv ist, dann andere Ressource finden! Wenn das nicht möglich ist, damit arbeiten und in der nächsten Sitzung einen neuen Versuch starten!

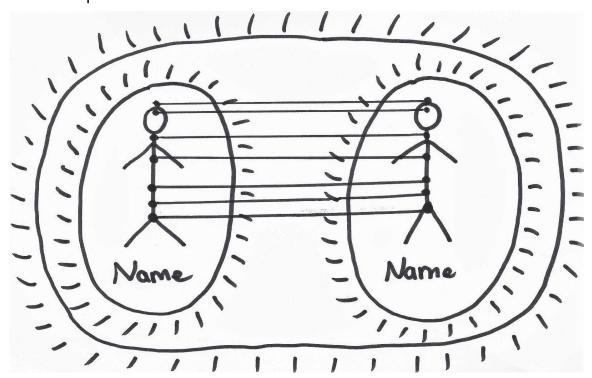
### Strichmännchentechnik nach Jaques Martel

**Wozu?** - Wenn du in etwas verstrickt bist. ZB in eine andere Person, eine Situation oder Sache und du dadurch von deinem eigenen Weg abgelenkt bist. Es ist auch nichts Gutes etwas für einen anderen zu tragen, denn damit verhindert man seine Entwicklung. (Unterstützen hingegen ist etwas ganz anderes und natürlich positiv).

**Wann?** - Bei Konflikten mit einer Person oder Belastungen. Eine Verstrickung zu lösen ist nie etwas Schlechtes. Damit wird zB nie die Liebe beseitigt, sondern nur das was jemand für einen anderen trägt. Das Tool kann man auch bei Situationen anwenden. ZB wenn sich ein Haus schon ewig nicht verkaufen lässt, man immer Unfälle mit seinem Auto hat, wenn am Arbeitsplatz was schief läuft usw.

**Wie?** - Wir bringen ein Thema nicht nur ins Bewusstsein, sondern durch das Malen auch in die Materie. Und dann erklärt man auch noch ausdrücklich eine Absicht! Dadurch setzt man eine neue Ursache und die Realität ändert sich!

- 1. Male dich als Strichmännchen und schreibe deinen vollen Namen darunter
- 2. Male die andere Person als Strichmännchen und schreibe ihren vollen Namen darunter (oder die Situation zB als Rechteck und beschreibe sie so genau wie möglich, zB mit Datum, Ort, usw)
- **3.** Male einen Lichtkreis um dich (sprich dabei aus: "ich wünsche mir MEIN Allerbestes, was immer das auch ist")
- **4.** Male einen Lichtkreis um die andere Person (und wünsche auch ihr: "ich wünsche dir DEIN Allerbestes, was immer das auch sein mag!")
- **5.** Male einen Lichtkreis um beide Personen (und sprich dabei aus: ich wünsche uns das Allerbeste...)
- **6.** Zeichne bei beiden Figuren die Chakren ein und verbinde jedes mit dem entsprechenden Chakra des anderen.
- 7. Trenne diese Verbindungen durch Schneiden oder Zerreißen des Papiers in der Mitte und sprich dabei: "danke, danke, danke" oder ich "akzeptiere, ich akzeptiere"



Arbeitsblatt: Wechselatmung

# Die Wechselatmung (Nadi Sodhana) Die Übersetzung ist Reinigung der Nadis und Nerven.

Nadis sind Energiekanäle, die den ganzen Körper durchziehen und in denen die Lebensenergie Prana zirkuliert. Man kann sie mit den Meridianen in der chinesischen Medizin vergleichen, in denen das Chi – der chinesische Ausdruck für Lebensenergie – zirkuliert.

Der rechte Nasengang ist der Sonne zugeordnet und damit der Wärme, der Aktivität, dem Intellekt und der männlichen Energie.

Der linke Nasengang ist dem Mond zugeordnet, der Kühle, dem Ruhen und der weiblichen Energie.

- Die Atemübung steigert unsere Wachsamkeit.
- Sie beruhigt die Nerven und führt schnell zu einer tiefen Ruhe der Gedanken.
- Sie verbindet die rechte und linke Körper- und Gehirnhälfte.
- Die Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf.
- · Sie hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen.
- Die Wechselatmung kann gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma helfen und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- Sie wirkt harmonisierend auf alle K\u00f6rpersysteme.

### Übung:

- Ausgangslage: Setze Dich gerade hin, Augen geschlossen.
- Hebe die rechte Hand. Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Fülle die Lungen zu etwa 3/4.
- Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig.
- Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.
- Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 4 Sekunden lang an. Entspannungsübungen
- Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus.
- · Beginne wieder von vorne.
- Übe mindestens 3-8 Runden. Du kannst bis auf 20-30 Minuten steigern, wenn Du willst.

(vgl. https://equapio.com/esoterik/nadi-shodhana-die-heilsamen-kraefte-derwechselatmung/)

# "Die blaue Blume"

Setze Dich bequem, mit leicht gegrätschten Beinen und locker herabhängenden Schultern auf deinen Platz. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen.



dich durchs Geäst - Blätter streifen dich - dein Gesicht - wann hört es auf ?

Bald ist das dunkle Grün zu Ende - du stehst auf einem

moosigen Pfad - nach ein paar Schritten siehst du ein Wasser vor dir liegen - still und unbeweglich liegt es da - ein großes Auge - es lockt dich an - du fühlst dich wie hingezogen von einer unsichtbaren Schnur - du hast es erreicht - du stehst am Rand und lässt dich auf weiches Gras fallen - es ist noch warm von der Sonne des Tages - du schaust aufs Wasser -Ruhe - Ruhe fühlst du - die Spiegelglätte bewegt sich - es brodelt wie kochendes Wasser - es steigt etwas auf - es ist eine Blume - du siehst ihr strahlendes Blau - sie wächst aus dem Wasser wie eine Fontäne - ein schlanker Stiel, an dem sich locker Blätter ranken - die Blüte öffnet sich ganz langsam, in Zeitlupentempo - sie hat ein tiefes Blau - eingefangenes Blau des Himmels - ob es die blaue Blume aus deinen Kindermärchen ist?

Du machst es mir ganz bequem und spürst deinen Atem. Atme langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme ein. Ohne Pause atme wieder langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme wieder ein. So beruhigt sich allmählich deine Atmung, sie läuft nun automatisch ab, ohne dass du an sie denken musst. Dein Körper entspannt sich und wird angenehm warm.

Du bist in einem Wald - hohe, schlanke Bäume, wie Säulen eines Domes - glatte Stämme, dichte Kronen aus Laub wie das Dach über dir - deine Füße spüren den Waldboden, wohltuend, schwingend - wie anders ist das Laufen hier - kein Beton, Asphalt und Stein - dort sind Füße müde - hier sind sie lebendig warm - du läufst über Erde, Moos, Gras - du läufst, läufst und fühlst dich wohl - du riechst den Duft des Waldes - Ruhe umgibt dich - das Laufen hier ist eine Lust - du möchtest schreien vor Freude und Wohlbehagen - dein Weg endet an einem Dickicht - ein schmaler Weg windet sich durch das Grün - du fühlst dich mutig - du willst da durch - nun bist du inmitten von Laub und Ästen, Blättern - Geruch - Geräuschen - du schlängelst

Wolltest du sie nicht immer schon erleben, diese blaue Blume - ein Geheimnis, Einsicht, Wissen, Wunder? Du glaubst an deinen Traum - du hast sie gesehen, die blaue Blume.

Langsam kommst du zurück, ins Hier und Jetzt.

Du atmest nun tief durch Du reckst die Arme Und streckst und räkelst dich
wie eine Katze Du öffnest langsam die Augen Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.

# "Der Stern"

#### EINSTIEG IN DIE ENTSPANNUNG

Suche Dir einen Platz im Raum. Lege Dich auf den Boden oder mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem. (Kutschersitz z.B.) möglicht so, dass Du keinen Muskel Deines Körpers anspannen musst. Mache es Dir so richtig bequem.

Und wenn Du bequem sitzt oder liegst, dann schließe, wenn es geht, langsam Deine Augen. Vielleicht möchtest Du sie auch erst einmal gerne offen lassen und dann, mit der Zeit langsam schließen. Mach es ganz so, wie Du möchtest.

Und wenn Du nun so bequem und ruhig da sitzt, dann nimm Dir ein wenig Zeit um in Dich hinein zu horchen. Wandere nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem.

Spüre den Rhythmus, in dem sich Dein Brustkorb beim Atmen langsam hebt und senkt. Fühle, wie sich Dein Atem durch Deinen ganzen Körper ausbreitet. Und wenn Gedanken durch Deinen Kopf gehen, dann lass sie einfach kommen und vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten.

Und jetzt wandere mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen. Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deine Füße, deine Waden und deine Oberschenkel.

Und dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinem Po. Spüre die Unterlage auf der du sitzt oder liegst. Ist ,sie weich oder eher hart. Bequem oder eher unbequem. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deine Gesäßmuskeln, deine Becken und deinen Bauch.

Jetzt wandere weiter mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Oberkörper. Spüre, wie Dein Atem langsam gleichmäßiger wird. Wie er rhythmisch und ganz von allein durch dich hindurch fließt. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deinen Rumpf, die Schultern, Arme und Hände. Dein ganzer Oberkörper ist nun entspannt.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Nimm Dir Zeit, auch deine Stirn, deine Augen, deine Kiefergelenke, deinen Mund und deine Zunge zu entspannen. Lasse deinen Unterkiefer los und senke deine Zunge auf den Boden deiner Mundhöhle.

Nun bist du langsam auf einer tieferen Bewußtseinsebene angekommen.

### PHANTASIEREISE "DER STERN"

Und wenn Du nun entspannt und ruhig bist, dann kannst Du Dir vielleicht vorstellen, dass sich oben auf Deinem Kopf, ungefähr dort, wo Dein Scheitel ist, eine silberne Schnur oder ein silbernes Band befindet....

Und in Gedanken lässt Du dieses Band länger und länger werden und Du spürst, wie es in Richtung Himmel immer weiter und weiter wächst......

Und vielleicht kannst Du Dir den Himmel über Dir vorstellen, wie er in tiefem Blau leuchtet mit unzähligen Sternen übersät ist.....

Die Sterne leuchten und strahlen und Du lässt das Band weiter wachsen, immer weiter in den Himmel hinein.....

Unter all den Sternen gibt es einen Stern, der Dein eigener, ganz persönlicher Stern ist.

Betrachte die Sterne und suche Dir den Stern aus, der Dich anzieht und zu dem Du Dich hingezogen fühlst......

Lasse das Band weiter wachsen, bis es genau an Deinem Stern angelangt ist und verbinde Dich über dieses Band mit diesem wunderschönen, strahlenden Stern.....

Und Du spürst, dass diese Verbindung eine ganz besondere Verbindung für Dich ist. Eine Verbindung, die Dir Kraft und Halt gibt......

Langsam spürst Du, wie die helle Leuchtkraft des Sterns an diesem Band hinuntersteigt zu Dir...

Du fühlst, wie das warme, weiche Licht des Sterns zuerst Deinen Kopf erreicht, um Deinen Kopf herum fließt..... weiter zu deinen Schultern......Deinem Oberkörper......Deinem Bauch......weiter hinunter bis zu Deinen Füßen......

Du kannst spüren, wie sich dieses Licht ganz um Dich herum ausbreitet und sich wie eine Schutzhülle um Dich legt, so dass Du Dich sicher und geborgen fühlen kannst......

Dein ganzer Körper ist nun eingehüllt in dieses warme Licht......

Und in Gedanken kannst Du dieses Licht noch ausdehnen. Lass es sich so weit um Dich herum ausbreiten, bis Du Dich wirklich sicher und geborgen fühlst....... genieße diesen Zustand eine kleine Weile und lasse Dich tragen von dem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und spüre die göttliche Energie, die Dich beschützt.......

Und dann lasse das Licht ganz, ganz langsam wieder an Dir hinauf fließen. Zu Deinen Beinen hoch....weiter über Deinen Bauch hoch zu den Schultern ....weiter

# "Der Stern"

hinauf zu Deinem Kopf..... und lasse es wieder an dem Band hinauf fließen, bis es wieder an Deinem Stern angelangt ist.......

Spüre noch einmal in Deinen Körper hinein und fühle die Wärme und den Schutz, den Dir dieses Licht gegeben hat.....

Bedanke Dich bei Deinem Stern dafür, dass er Dich mit Licht und Schutz umhüllt hat und Du weißt, das Du immer wieder, wenn Du Schutz brauchst, über das Band an Deinem Kopf den Kontakt zu Deinem Stern herstellen kannst und er wird Dir immer sein Licht senden und Dich schützend umhüllen......Wann immer ihn Du brauchst.....

Und nachdem Du Dich be-

dankt hast, löst Du vorsichtig das Band und lässt es langsam kleiner und kleiner werden.... bis Du es nicht mehr sehen kannst....

Die Stelle, von wo aus Du das Band aussenden kannst, wird immer für Dich zur Verfügung stehen, wann immer Du sie brauchst.......

### AUSSTIEG AUS DER ENTSPANNUNG

Und jetzt konzentriere Dich langsam wieder auf Deinen Atem.....

Spüre, wie Dein Atem langsam und gleichmäßig durch Dich hindurch fließt.....

Und Du nimmst einen tiefen Atemzug, tief in den Bauch hinein und spürst, wie Du langsam wieder zurück



kommst in das Hier und Jetzt......

Und mit dem nächsten tiefen Atemzug fühlst Du den Stuhl auf dem Du sitzt.....

Ganz langsam, in Deinem Tempo fängst Du an, Deine Füße....Deine Hände.....zu bewegen.....

Und mit einem weiteren tiefen Atemzug füllst du deinen ganzen Bauch mit Sauerstoff und Energie und lenkst Du Deine Aufmerksamkeit wieder hierher in diesen Raum... zu dieser Gruppe....

Langsam in deinem eigenen Tempo öffnest du nun wieder deine Augen und kommst ganz hier an. So, wie es für Dich richtig ist.....

Dehne und strecke dich, gähn herzhaft ........

# Fantasiereisen "Baummeditation"

Setze Dich bequem, mit leicht gegrätschten Beinen und locker herabhängenden Schultern auf deinen Platz. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen.



Richte nun Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Atmung. Spüre, wie sich Deine Brust und Dein Bauch mit jedem Atemzug heben und senken.

Atme langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme ein. Ohne Pause atme wieder langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme wieder ein. So beruhigt sich allmählich deine Atmung, sie läuft nun automatisch ab, ohne dass du an sie denken musst. Dein Körper entspannt sich und wird angenehm warm.

Lasse Deine Gedanken wie Wolken vorüberziehen, bewerte oder analysiere sie nicht. Lenke Deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu Deiner Atmung und folge dem Fluss des Lebensstroms, ohne steuernd einzugreifen. Jeder Atemzug macht Dich lockerer und gelöster. Dein Atem wird ruhiger und fließender, ruhiger und immer gleichmäßiger.

Versuche das eine Weile. Wenn es beim ersten Mal nicht gelingt und Deine Gedanken Dich wie Schmetterlinge umgeben, macht das gar nichts. Lasse sie unbeachtet und fahre mit der Übung fort.

Stelle Dir vor, Du selbst bist ein Baum. Versuche, Dir diesen Baum bildlich vorzustellen. Sieh genau hin. Be-

achte, um was für einen Baum es sich handelt. Ist er groß, klein, kräftig? Hat er Blätter oder Nadeln, steht er zwischen vielen anderen Bäumen im Wald oder auf einer bunten Blumenwiese?

Du selbst bist der Baum. Du erkennst, wie aus Deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen, die sich immer weiter ausbreiten, immer tiefer in die Erde hinabsenken, um sich dort fest mit der Erde zu verbinden. Sie geben Dir den Halt und die Stabilität, die Du benötigst.

Gleichzeitig spürst Du, wie sich im Bereich Deines Kopfes die Baumkrone entwickelt. Weiter und weiter streckt sie sich zum Himmel empor. Ganz sachte nimmst Du den Wind wahr, der durch die Blätter dringt und die Äste ebenso wie den Stamm leicht hin und herbewegt. Du bist der Baum, der fest verankert und sicher in der Erde steht. Du wiegst Dich im Wind, hast Teil an dem Lufthauch, der über die Blätter streicht. Lass Deine Körperreaktionen geschehen, lass Dich vom Wind bewegen, der Dich vor und zurückpendelt. Du genießt diese Bewegung, spürst die Harmonie der Elemente, die Sicherheit und Geborgenheit, die Du durch die Verwurzelung empfängst.

Langsam legt sich der Wind wieder, sanft klingen Deine Bewegungen aus. Ruhig und sicher stehst Du auf der Wiese oder dort, wo Du Deinen Baum gefunden hast. Du spürst noch einmal die Ruhe und Kraft, die Dich durchströmt. Verabschiede Dich nun von Deinem Bild des Baumes, und danke der Energie, die sich Dir zur Verfügung gestellt hat.

Mache Dir nun bewusst, wo Du Dich befindest, und kehre in Dein Tagesbewusstsein zurück. Wenn Du bereit bist, atme drei tiefe Atemzüge ein, öffne die Augen, recke und strecke Dich noch ein wenig.

(nach R. Pilaske)

## Die Wechselatmung (Nadi Sodhana) Die Übersetzung ist Reinigung der Nadis und Nerven.

Nadis sind Energiekanäle, die den ganzen Körper durchziehen und in denen die Lebensenergie Prana zirkuliert. Man kann sie mit den Meridianen in der chinesischen Medizin vergleichen, in denen das Chi – der chinesische Ausdruck für Lebensenergie – zirkuliert.

Der rechte Nasengang ist der Sonne zugeordnet und damit der Wärme, der Aktivität, dem Intellekt und der männlichen Energie.

Der linke Nasengang ist dem Mond zugeordnet, der Kühle, dem Ruhen und der weiblichen Energie.

- Die Atemübung steigert unsere Wachsamkeit.
- Sie beruhigt die Nerven und führt schnell zu einer tiefen Ruhe der Gedanken.
- Sie verbindet die rechte und linke Körper- und Gehirnhälfte.
- Die Wechselatmung hilft, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf.
- · Sie hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen.
- Die Wechselatmung kann gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma helfen und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten.
- Sie wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme.

### Übung:

- Ausgangslage: Setze Dich gerade hin, Augen geschlossen.
- Hebe die rechte Hand. Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Fülle die Lungen zu etwa 3/4.
- Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 4 Sekunden lang an.
- Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig.
- Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein.
- Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 4 Sekunden lang an. Entspannungsübungen
- Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus.
- · Beginne wieder von vorne.
- Übe mindestens 3-8 Runden. Du kannst bis auf 20-30 Minuten steigern, wenn Du willst.

(vgl. https://equapio.com/esoterik/nadi-shodhana-die-heilsamen-kraefte-derwechselatmung/)

# Fantasiereisen "Baummeditation"

Setze Dich bequem, mit leicht gegrätschten Beinen und locker herabhängenden Schultern auf deinen Platz. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen.



Richte nun Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Atmung. Spüre, wie sich Deine Brust und Dein Bauch mit jedem Atemzug heben und senken.

Atme langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme ein. Ohne Pause atme wieder langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme wieder ein. So beruhigt sich allmählich deine Atmung, sie läuft nun automatisch ab, ohne dass du an sie denken musst. Dein Körper entspannt sich und wird angenehm warm.

Lasse Deine Gedanken wie Wolken vorüberziehen, bewerte oder analysiere sie nicht. Lenke Deine Aufmerksamkeit wieder zurück zu Deiner Atmung und folge dem Fluss des Lebensstroms, ohne steuernd einzugreifen. Jeder Atemzug macht Dich lockerer und gelöster. Dein Atem wird ruhiger und fließender, ruhiger und immer gleichmäßiger.

Versuche das eine Weile. Wenn es beim ersten Mal nicht gelingt und Deine Gedanken Dich wie Schmetterlinge umgeben, macht das gar nichts. Lasse sie unbeachtet und fahre mit der Übung fort.

Stelle Dir vor, Du selbst bist ein Baum. Versuche, Dir diesen Baum bildlich vorzustellen. Sieh genau hin. Be-

achte, um was für einen Baum es sich handelt. Ist er groß, klein, kräftig? Hat er Blätter oder Nadeln, steht er zwischen vielen anderen Bäumen im Wald oder auf einer bunten Blumenwiese?

Du selbst bist der Baum. Du erkennst, wie aus Deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen, die sich immer weiter ausbreiten, immer tiefer in die Erde hinabsenken, um sich dort fest mit der Erde zu verbinden. Sie geben Dir den Halt und die Stabilität, die Du benötigst.

Gleichzeitig spürst Du, wie sich im Bereich Deines Kopfes die Baumkrone entwickelt. Weiter und weiter streckt sie sich zum Himmel empor. Ganz sachte nimmst Du den Wind wahr, der durch die Blätter dringt und die Äste ebenso wie den Stamm leicht hin und herbewegt. Du bist der Baum, der fest verankert und sicher in der Erde steht. Du wiegst Dich im Wind, hast Teil an dem Lufthauch, der über die Blätter streicht. Lass Deine Körperreaktionen geschehen, lass Dich vom Wind bewegen, der Dich vor und zurückpendelt. Du genießt diese Bewegung, spürst die Harmonie der Elemente, die Sicherheit und Geborgenheit, die Du durch die Verwurzelung empfängst.

Langsam legt sich der Wind wieder, sanft klingen Deine Bewegungen aus. Ruhig und sicher stehst Du auf der Wiese oder dort, wo Du Deinen Baum gefunden hast. Du spürst noch einmal die Ruhe und Kraft, die Dich durchströmt. Verabschiede Dich nun von Deinem Bild des Baumes, und danke der Energie, die sich Dir zur Verfügung gestellt hat.

Mache Dir nun bewusst, wo Du Dich befindest, und kehre in Dein Tagesbewusstsein zurück. Wenn Du bereit bist, atme drei tiefe Atemzüge ein, öffne die Augen, recke und strecke Dich noch ein wenig.

(nach R. Pilaske)

# "Der Stern"

#### EINSTIEG IN DIE ENTSPANNUNG

Suche Dir einen Platz im Raum. Lege Dich auf den Boden oder mache es Dir auf Deinem Stuhl bequem. (Kutschersitz z.B.) möglicht so, dass Du keinen Muskel Deines Körpers anspannen musst. Mache es Dir so richtig bequem.

Und wenn Du bequem sitzt oder liegst, dann schließe, wenn es geht, langsam Deine Augen. Vielleicht möchtest Du sie auch erst einmal gerne offen lassen und dann, mit der Zeit langsam schließen. Mach es ganz so, wie Du möchtest.

Und wenn Du nun so bequem und ruhig da sitzt, dann nimm Dir ein wenig Zeit um in Dich hinein zu horchen. Wandere nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Atem.

Spüre den Rhythmus, in dem sich Dein Brustkorb beim Atmen langsam hebt und senkt. Fühle, wie sich Dein Atem durch Deinen ganzen Körper ausbreitet. Und wenn Gedanken durch Deinen Kopf gehen, dann lass sie einfach kommen und vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten.

Und jetzt wandere mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen. Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deine Füße, deine Waden und deine Oberschenkel.

Und dann wandere mit Deiner Aufmerksamkeit weiter zu Deinem Po. Spüre die Unterlage auf der du sitzt oder liegst. Ist ,sie weich oder eher hart. Bequem oder eher unbequem. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deine Gesäßmuskeln, deine Becken und deinen Bauch.

Jetzt wandere weiter mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem Oberkörper. Spüre, wie Dein Atem langsam gleichmäßiger wird. Wie er rhythmisch und ganz von allein durch dich hindurch fließt. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst Deinen Rumpf, die Schultern, Arme und Hände. Dein ganzer Oberkörper ist nun entspannt.

Lenke nun Deine Aufmerksamkeit auf deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Und mit dem nächsten Ausatmen entspannst Du ganz bewusst deinen Hals, deinen Nacken und deinen Kopf. Nimm Dir Zeit, auch deine Stirn, deine Augen, deine Kiefergelenke, deinen Mund und deine Zunge zu entspannen. Lasse deinen Unterkiefer los und senke deine Zunge auf den Boden deiner Mundhöhle.

Nun bist du langsam auf einer tieferen Bewußtseinsebene angekommen.

### PHANTASIEREISE "DER STERN"

Und wenn Du nun entspannt und ruhig bist, dann kannst Du Dir vielleicht vorstellen, dass sich oben auf Deinem Kopf, ungefähr dort, wo Dein Scheitel ist, eine silberne Schnur oder ein silbernes Band befindet....

Und in Gedanken lässt Du dieses Band länger und länger werden und Du spürst, wie es in Richtung Himmel immer weiter und weiter wächst......

Und vielleicht kannst Du Dir den Himmel über Dir vorstellen, wie er in tiefem Blau leuchtet mit unzähligen Sternen übersät ist.....

Die Sterne leuchten und strahlen und Du lässt das Band weiter wachsen, immer weiter in den Himmel hinein.....

Unter all den Sternen gibt es einen Stern, der Dein eigener, ganz persönlicher Stern ist.

Betrachte die Sterne und suche Dir den Stern aus, der Dich anzieht und zu dem Du Dich hingezogen fühlst......

Lasse das Band weiter wachsen, bis es genau an Deinem Stern angelangt ist und verbinde Dich über dieses Band mit diesem wunderschönen, strahlenden Stern.....

Und Du spürst, dass diese Verbindung eine ganz besondere Verbindung für Dich ist. Eine Verbindung, die Dir Kraft und Halt gibt......

Langsam spürst Du, wie die helle Leuchtkraft des Sterns an diesem Band hinuntersteigt zu Dir...

Du fühlst, wie das warme, weiche Licht des Sterns zuerst Deinen Kopf erreicht, um Deinen Kopf herum fließt..... weiter zu deinen Schultern......Deinem Oberkörper......Deinem Bauch......weiter hinunter bis zu Deinen Füßen......

Du kannst spüren, wie sich dieses Licht ganz um Dich herum ausbreitet und sich wie eine Schutzhülle um Dich legt, so dass Du Dich sicher und geborgen fühlen kannst......

Dein ganzer Körper ist nun eingehüllt in dieses warme Licht......

Und in Gedanken kannst Du dieses Licht noch ausdehnen. Lass es sich so weit um Dich herum ausbreiten, bis Du Dich wirklich sicher und geborgen fühlst....... genieße diesen Zustand eine kleine Weile und lasse Dich tragen von dem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit und spüre die göttliche Energie, die Dich beschützt.......

Und dann lasse das Licht ganz, ganz langsam wieder an Dir hinauf fließen. Zu Deinen Beinen hoch....weiter über Deinen Bauch hoch zu den Schultern ....weiter

# "Der Stern"

hinauf zu Deinem Kopf..... und lasse es wieder an dem Band hinauf fließen, bis es wieder an Deinem Stern angelangt ist.......

Spüre noch einmal in Deinen Körper hinein und fühle die Wärme und den Schutz, den Dir dieses Licht gegeben hat.....

Bedanke Dich bei Deinem Stern dafür, dass er Dich mit Licht und Schutz umhüllt hat und Du weißt, das Du immer wieder, wenn Du Schutz brauchst, über das Band an Deinem Kopf den Kontakt zu Deinem Stern herstellen kannst und er wird Dir immer sein Licht senden und Dich schützend umhüllen......Wann immer ihn Du brauchst.....

Und nachdem Du Dich be-

dankt hast, löst Du vorsichtig das Band und lässt es langsam kleiner und kleiner werden.... bis Du es nicht mehr sehen kannst....

Die Stelle, von wo aus Du das Band aussenden kannst, wird immer für Dich zur Verfügung stehen, wann immer Du sie brauchst.......

### AUSSTIEG AUS DER ENTSPANNUNG

Und jetzt konzentriere Dich langsam wieder auf Deinen Atem.....

Spüre, wie Dein Atem langsam und gleichmäßig durch Dich hindurch fließt.....

Und Du nimmst einen tiefen Atemzug, tief in den Bauch hinein und spürst, wie Du langsam wieder zurück



kommst in das Hier und Jetzt......

Und mit dem nächsten tiefen Atemzug fühlst Du den Stuhl auf dem Du sitzt.....

Ganz langsam, in Deinem Tempo fängst Du an, Deine Füße....Deine Hände.....zu bewegen.....

Und mit einem weiteren tiefen Atemzug füllst du deinen ganzen Bauch mit Sauerstoff und Energie und lenkst Du Deine Aufmerksamkeit wieder hierher in diesen Raum... zu dieser Gruppe....

Langsam in deinem eigenen Tempo öffnest du nun wieder deine Augen und kommst ganz hier an. So, wie es für Dich richtig ist.....

Dehne und strecke dich, gähn herzhaft ........

# "Die blaue Blume"

Setze Dich bequem, mit leicht gegrätschten Beinen und locker herabhängenden Schultern auf deinen Platz. Wenn Du möchtest, kannst Du Deine Augen schließen.



dich durchs Geäst - Blätter streifen dich - dein Gesicht - wann hört es auf ?

Bald ist das dunkle Grün zu Ende - du stehst auf einem

moosigen Pfad - nach ein paar Schritten siehst du ein Wasser vor dir liegen - still und unbeweglich liegt es da - ein großes Auge - es lockt dich an - du fühlst dich wie hingezogen von einer unsichtbaren Schnur - du hast es erreicht - du stehst am Rand und lässt dich auf weiches Gras fallen - es ist noch warm von der Sonne des Tages - du schaust aufs Wasser -Ruhe - Ruhe fühlst du - die Spiegelglätte bewegt sich - es brodelt wie kochendes Wasser - es steigt etwas auf - es ist eine Blume - du siehst ihr strahlendes Blau - sie wächst aus dem Wasser wie eine Fontäne - ein schlanker Stiel, an dem sich locker Blätter ranken - die Blüte öffnet sich ganz langsam, in Zeitlupentempo - sie hat ein tiefes Blau - eingefangenes Blau des Himmels - ob es die blaue Blume aus deinen Kindermärchen ist?

Du machst es mir ganz bequem und spürst deinen Atem. Atme langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme ein. Ohne Pause atme wieder langsam und gleichmäßig aus, mache eine kleine Pause ... und atme wieder ein. So beruhigt sich allmählich deine Atmung, sie läuft nun automatisch ab, ohne dass du an sie denken musst. Dein Körper entspannt sich und wird angenehm warm.

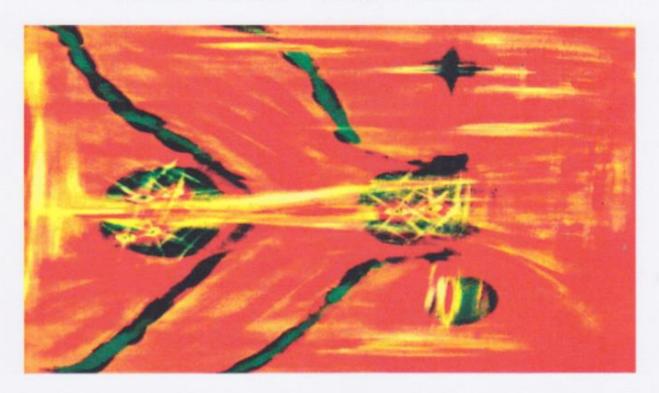
Du bist in einem Wald - hohe, schlanke Bäume, wie Säulen eines Domes - glatte Stämme, dichte Kronen aus Laub wie das Dach über dir - deine Füße spüren den Waldboden, wohltuend, schwingend - wie anders ist das Laufen hier - kein Beton, Asphalt und Stein - dort sind Füße müde - hier sind sie lebendig warm - du läufst über Erde, Moos, Gras - du läufst, läufst und fühlst dich wohl - du riechst den Duft des Waldes - Ruhe umgibt dich - das Laufen hier ist eine Lust - du möchtest schreien vor Freude und Wohlbehagen - dein Weg endet an einem Dickicht - ein schmaler Weg windet sich durch das Grün - du fühlst dich mutig - du willst da durch - nun bist du inmitten von Laub und Ästen, Blättern - Geruch - Geräuschen - du schlängelst

Wolltest du sie nicht immer schon erleben, diese blaue Blume - ein Geheimnis, Einsicht, Wissen, Wunder? Du glaubst an deinen Traum - du hast sie gesehen, die blaue Blume.

Langsam kommst du zurück, ins Hier und Jetzt.

Du atmest nun tief durch Du reckst die Arme Und streckst und räkelst dich
wie eine Katze Du öffnest langsam die Augen Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich wieder im Raum zurecht.

## Inner Coach - Inner Team



In dieser Übung kann sich der Mensch einen persönlichen Begleiter installieren, der dann für bestimmte Aufgaben hilfreich und stärkend zur Seite steht. Es können für verschiedene Aufgaben verschiedene Inner Coaches installiert werden. Es können so auch Inner Teams entstehen. Bei der Auswahl dieser Coaches sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

### Inner Coach - Inner Team

- 1. Situation / Lebensbereich finden lassen, wo ein Coach benötigt wird
  - > allgemein und/oder spezifisch
- 2. Augen schließen lassen und Symbol für den "Inner Coach" kommen lassen
  - > Symbol, > Tier, > Person (keine Beziehungspartner o. ä.)
- 3. Keyword und Körpergefühl etablieren (kein Muss, sondern ein Kann)
- 4. Prozessieren durch Tipping oder Butterfly
  - > ca. 15 Sets
  - > wiederholen bis Optimum
  - > Zeitfenster für den Inner Coach festlegen

Anm.: Wenn die Ressource nicht komplett positiv ist, dann andere Ressource finden! Wenn das nicht möglich ist, damit arbeiten und in der nächsten Sitzung einen neuen Versuch starten!

### Strichmännchentechnik nach Jaques Martel

**Wozu?** - Wenn du in etwas verstrickt bist. ZB in eine andere Person, eine Situation oder Sache und du dadurch von deinem eigenen Weg abgelenkt bist. Es ist auch nichts Gutes etwas für einen anderen zu tragen, denn damit verhindert man seine Entwicklung. (Unterstützen hingegen ist etwas ganz anderes und natürlich positiv).

**Wann?** - Bei Konflikten mit einer Person oder Belastungen. Eine Verstrickung zu lösen ist nie etwas Schlechtes. Damit wird zB nie die Liebe beseitigt, sondern nur das was jemand für einen anderen trägt. Das Tool kann man auch bei Situationen anwenden. ZB wenn sich ein Haus schon ewig nicht verkaufen lässt, man immer Unfälle mit seinem Auto hat, wenn am Arbeitsplatz was schief läuft usw.

**Wie?** - Wir bringen ein Thema nicht nur ins Bewusstsein, sondern durch das Malen auch in die Materie. Und dann erklärt man auch noch ausdrücklich eine Absicht! Dadurch setzt man eine neue Ursache und die Realität ändert sich!

- 1. Male dich als Strichmännchen und schreibe deinen vollen Namen darunter
- 2. Male die andere Person als Strichmännchen und schreibe ihren vollen Namen darunter (oder die Situation zB als Rechteck und beschreibe sie so genau wie möglich, zB mit Datum, Ort, usw)
- **3.** Male einen Lichtkreis um dich (sprich dabei aus: "ich wünsche mir MEIN Allerbestes, was immer das auch ist")
- **4.** Male einen Lichtkreis um die andere Person (und wünsche auch ihr: "ich wünsche dir DEIN Allerbestes, was immer das auch sein mag!")
- **5.** Male einen Lichtkreis um beide Personen (und sprich dabei aus: ich wünsche uns das Allerbeste...)
- **6.** Zeichne bei beiden Figuren die Chakren ein und verbinde jedes mit dem entsprechenden Chakra des anderen.
- 7. Trenne diese Verbindungen durch Schneiden oder Zerreißen des Papiers in der Mitte und sprich dabei: "danke, danke, danke" oder ich "akzeptiere, ich akzeptiere"

