



Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

Von Miriam Flick, Iris Jahns, Victoria Tänzer

Wenn Du jetzt so dasitzt, kannst Du schauen, was Du tun möchtest, um es dir **vielleicht noch bequemer** zu machen.
...

Das Du vielleicht, während das Bewusstsein noch mit beliebigen Inhalten beschäftigt sein kann, zugleich dein Körper noch mal überprüfen kann, was für Dich vielleicht jetzt die hilfreichste Haltung sein könnte ... Du brauchst jetzt nichts anderes zu tun, als vielleicht anzufangen wahrzunehmen, was jetzt schon da ist. Das sind die Geräusche von ... (Straße) ... die können sich Deinen Ohren nähern oder auch entfernen ... Da ist meine Stimme, die Dich irgendwie begleiten kann. Genauso zuverlässig wie der Stuhl unter Dir, der Dich trägt und das spannende oder selbstverständlichste sein kann, dass es dieses Getragensein von dem Stuhl ... ein auch Getragensein vom Boden, der wiederum von der Mauer gestützt, die wiederum auf dem Fundament ruhend ... Du eigentlich in jedem Augenblick Deines Lebens von der Erde getragen bist.

Und ich weiß nicht, wann Du das letzte Mal Schritt für Schritt ... weiter nach innen gehen. Dieses getragen von der Erde, bewusst wahrgenommen hast, weil mit jedem Schritt den Du gehst, bist Du getragen, gleichsam aufgehoben in etwas viel Größerem eingebettet. Und wenn **auf bewusster Ebene vielleicht noch Gedanken kommen und weiterziehen wollen**, kannst Du eben diesen erlauben, da zu sein, ... wie ein Radio zu hören, das so **beruhigend** im Hintergrund vor sich hinplätschert. Und jeder kennt das, wenn so ein Radio im Hintergrund läuft, **man hört es, man hört es nicht**.

Vielleicht gibt es Teile Deines Körpers, die jetzt **noch nicht so entspannt sind**, wie es möglich wäre. Und zu gleich ... sind da Bereiche, **die schon jetzt so ruhig und entspannt sind**, ... weil Wahrnehmung entsteht durch Unterschiede ...

und wenn Du von diesen Körperbereichen, die sich **schon jetzt wohl** und angenehm fühlen, sogar den entdeckst, **dem es gerade am besten geht** ... wie es sich anfühlt ...

Du kannst Dich entscheiden, ob Du loslassen möchtest ... und **mehr und mehr** ... in diesen Zustand der **wohligen Ruhe gleiten** möchtest oder ob Du lieber noch ganz genau darauf achten möchtest, dass es für Dich im wirklich angemessensten Tempo geschieht ... diese Erfahrung ... Ruhe ... Entspannung ... fließende Atmung ... **Wohlfühlen** ... Zeit für sich haben ... Einfach loslassen oder ganz genau darauf achten, dass es jetzt schon richtig ist, so wie es ist. ... Dein Unbewusstes weiß ganz genau, welche Tiefe für Dich in diesem Moment die richtige ist – und es wird aus alldem, was jetzt geschieht, nur das mitnehmen, was für Dich gut und hilfreich ist.

Vielleicht eine Farbe, die diesen angenehmen Zustand ausdrückt. Vielleicht hell, vielleicht dunkel, vielleicht kräftig oder pastellig, vielleicht ein warmer oder ein kühler Farbton. Und was meinst Du, wenn diese **Farbe des Wohlbefindens sich beginnen würde auszubreiten**, würde das in Wellen oder gleichförmig geschehen? So dass Dein Körper **mehr und mehr durchströmt** ist von dieser Farbe des Wohlbefindens ... wie genau wirst Du es früher oder später erleben, wenn der ganze Körper erfüllt ist von dieser Farbe, von dieser Farbe des Wohlbefindens?

Und während Du da sitzt ... am Strand ... und die Wellen beobachtest, wie sie kommen und gehen, kann sich mit jeder Welle mehr und mehr Entspannung, Leichtigkeit und Zuversicht in Dir ausbreiten.

Und vielleicht spürst Du den Sand unter Deinen Füßen, so weich und warm, **flexibel** und **offen** und gleichzeitig **fest verwurzelt**, kannst Du den Kontakt zum Boden wahrnehmen.



Und während Du dort sitzt, darf wenn es Dir guttut, Dein Blick über das Meer in die Ferne schweifen. Und im Meer gibt es viele **ganz verschiedene Lebewesen**, die ganz herrlich bunt, farbenfroh oder auch einfarbig, groß und auch klein, hell oder dunkel, rund oder lang, jedes ist und bewegt sich auf **seine ganz eigene Art**. Und ist gleichzeitig **Teil des Ganzen**.

Und Du weißt noch nicht, wohin/ wofür/ wie Du dich entscheiden wirst. So dass Du gespannt sein kannst, wie Du auf **Deine Art ganz bei Dir bleiben** kannst und **Deiner Selbst bewusst** mit **Leichtigkeit** und **Gelassenheit** so **sicher** und **geborgen** wie in **einem Hafen** sein darfst. Und **Sicherheit und Geborgenheit** dürfen sich Schritt für Schritt immer mehr in Dir ausbreiten.

Und während Du der **Sicherheit, Geborgenheit und Offenheit** noch einmal nachspüren darfst und Dir noch einen Moment Zeit nehmen kannst, alles was Du jetzt und für Dich und Deine die **Zukunft** für Dich als **hilfreich** empfindest, kannst Du **mitnehmen**, vielleicht sogar **einpacken**, in eine für Dich wunderschöne Verpackung, **Tasche** oder **Rucksack** oder ich weiß nicht (was es für Dich wäre) ...

Mit diesen Ressourcen **Zuversicht, Sicherheit, Offenheit, Gelassenheit, Leichtigkeit, Entspannung** und **ganz bei**

Dir und mit Dir ... kannst du gut ausgestattet jetzt schon aufbrechen ... Dich auf den Weg machen ... (man kann beide Formulierungen nutzen) in dein altes und gleichzeitig neues Leben. Und genauso wie du Schritte hören kannst, entwickelt sich **schrittweise etwas Neues**. Und Du darfst selbst entscheiden, wie groß oder klein die Schritte sein dürfen. Und ich weiß nicht, wann Du die ersten positiven Veränderungen bemerken wirst.

Vielleicht sind schon erste Veränderungen für Dich spürbar. Mit all deinen Ressourcen, die Du dir **eingepackt** hast, kannst Du nun in ein **Boot** steigen und selbstgesteuert den Kurs für Deine Reise setzen. Ganz frei und selbstbestimmt das Ruder in die Hand nehmen.

Und während ein Teil von dir sich ganz automatisch, wie von allein gut mit den Ressourcen von dir verbindet, orientierst Du Dich zurück ... Dabei ist es hilfreich zu wissen, dass dein Unbewusstes alles Hilfreiche mitnimmt und verarbeitet. Ganz zuversichtlich und gut bei Dir selbst, sicher und geschützt und gut gewappnet für den Alltag kommst Du frisch und wach wieder im Hier und Jetzt an. Und während Du im Raum jetzt ankommst Dich reckst und streckst Du Dich ...

Ich bin gespannt, welche Veränderung Du bei dir als Erstes bemerkst.