

Balance-Übung Nr. 1



Herzlich willkommen!

Und herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, sich eine Woche lang einem **Anliegen** zu widmen, das Ihnen **wichtig** ist! Ich möchte Sie dafür einladen, sich in die Rolle einer neugierigen Forscherin, eines wohlwollenden Forschers für Ihre eigene Innenwelt zu begeben. Die fünf **Balance-Übungen** haben den Sinn und Zweck, Sie dabei zu unterstützen.

Bevor wir starten, möchte ich mich Ihnen noch kurz vorstellen:

Ich heiße Vera Popper und unterstütze Menschen und Organisationen in herausfordernden Situationen, ihr volles Potential – bewusstes und noch unbewusstes – zu nutzen, um wieder in Balance zu kommen. Ich arbeite seit vielen Jahren als Organisationsberaterin, Coach und Psychologin und bin noch immer jedes Mal berührt, wenn ich das Leuchten in den Augen eines Menschen sehe, der sein Ziel erreicht hat. Und oftmals taucht dieses „Leuchten“ bereits auf, wenn jemand für sich zum ersten Mal glasklar definiert hat, was er/sie sich zum Ziel setzen möchte...

Was wollen Sie wirklich?

Wie ist das bei Ihnen? Haben Sie bereits ein oder mehrere **Ziele** für sich formuliert? Oder spüren Sie momentan einfach nur, dass Sie etwas ändern und „woanders“ hin wollen, ohne zu wissen, was diese Veränderung genau sein könnte?

Wie können Sie bei der Zielformulierung vorgehen?

Jetzt wird es etwas wissenschaftlich, wir machen einen kleinen Exkurs in die neue Hirnforschung: Es ist hilfreich für Ihre Zielerreichung, wenn Ihr **Mittelhirn** Ihr gewähltes Ziel attraktiv findet. Das Mittelhirn ist das **Gehirn der Bilder**. Es ist stammesgeschichtlich älter als unser Großhirn und seine Prozesse - physiologische, emotionale sowie Entscheidungsprozesse - sind immer schneller als die bewussten Bewertungsprozesse des Großhirns. Wir können diesen Teil des Gehirns (v.a. das limbische System) nutzen, Zugang zu unserem intuitiven, vorbewussten Wissen zu bekommen. Das gelingt uns, indem wir Bilder und Metaphern für die Zielformulierung verwenden. Ändern wir die Bilder, ändern wir die Wirklichkeit bzw. erschaffen wir Bilder, erschaffen wir Wirklichkeit. Das machen wir uns in der ersten Übung zu nutze.

Das ist Ihre erste Balance-Übung:

Im Gehirn herrscht das Prinzip der „**Wortwörtlichkeit**“: durch das Vorstellen einer Situation werden im Wesentlichen dieselben Bereiche aktiviert wie beim tatsächlichen Erleben. Nehmen Sie sich heute 15-20 Minuten Zeit für Ihr Anliegen, z.B. für ein Ihnen wichtiges Ziel.

Machen Sie es sich dafür richtig gemütlich, begeben Sie sich in eine Umgebung, in der Sie sich wohlfühlen und gleichzeitig angenehm wach sind.

Stellen Sie sich jetzt bitte vor, Sie würden morgens aufwachen und ein Wunder ist geschehen. Sie haben **erreicht**, was Ihnen **wichtig** ist. Sie haben Ihr **Ziel** verwirklicht.

Wie ist Ihre Lebenssituation? Wo sind Sie dann? Wie verhalten Sie sich? Wer sind Sie?

Welche Menschen sind um Sie herum?

Fallen Ihnen spontan bestimmte Situationen ein? Welche Bilder kommen?

Malen Sie sich aus, wie Ihr **Leben** dann ist, wenn es so ist, wie Sie es sich wünschen...

Seien Sie so konkret wie möglich. Vielleicht können Sie neben Bildern auch Geräusche hören, Stimmen, Töne. Vielleicht riechen Sie auch etwas.

Spüren Sie, wie sich das Erreichen Ihres Zieles im Körper anfühlt. Vielleicht verändert sich Ihre Atmung, vielleicht atmen Sie leichter, oder vielleicht tiefer, oder ruhiger?

Vielleicht verändert sich Ihr Muskeltonus – möglicherweise entspannen sich Ihre Schultern? Oder Ihr Nacken?

Machen Sie sich Notizen zu den Bildern, Situationen, Ihren damit verbundenen Gefühlen, usw. Wenn Sie wollen, schreiben Sie Ihr Ziel über diese Notizen, am besten in einer anderen Farbe und größer. **Genießen** Sie diesen ersten Schritt!

Sie haben noch kein Ziel?

Sie haben noch keine Vorstellung, welches Ziel Sie so richtig „energetisieren“ könnte? Das macht nichts! Vielleicht macht es in Ihrer momentanen Situation Sinn, noch **kein klares Ziel** zu haben? Setzen Sie sich nicht unter Druck.

Sie haben ein Ziel, aber...

Sie haben ein Ziel, aber irgendwie klappt es nicht so recht mit dem Dranbleiben? Oder Sie haben kein wirklich positives Gefühl, wenn Sie an Ihr Ziel denken?

Immer, wenn Sie den nächsten Schritt zur Zielerreichung setzen wollen, „passiert“ irgendetwas, das Sie daran hindert? Es könnte sein, dass Ihr **Ziel emotional widersprüchlich** besetzt ist und neben erwünschten auch unerwünschte Auswirkungen hat. Dann wird es besonders für Sie morgen spannend, wenn ich Ihnen die 2. Balance-Übung schicke.

Für heute bedanke ich mich für Ihr Vertrauen und wünsche Ihnen, dass Sie die Eindrücke aus der Imagination bereichert haben – und vielleicht sogar positiv überrascht!

Herzlichst,
Vera Popper