

Balance-Übung Nr. 5



Ich begrüße Sie sehr herzlich!

Ehrlich gesagt bin ich ziemlich neugierig, wie es Ihnen mit Ihren Zielen, Ihrem Anliegen jetzt geht und wie Sie die Balance-Übungen für sich nutzen konnten.

Wie wäre es mit etwas Neuem?

Nun haben Sie sich vier Tage lang Ihrem Anliegen, Ihrem Ziel gewidmet. Möglicherweise haben Sie dabei etwas Spannendes für sich herausgefunden. Vielleicht sind Sie Ihrem Ziel näher gekommen. Eventuell ist Ihnen klarer, was Sie wirklich wollen. Ziemlich sicher haben Sie etwas Neues gedacht oder gemacht beziehungsweise bereits Bekanntes mit Neuem verbunden.

Der Hirnforscher Gerald Hüther berichtet¹, dass im Gehirn eines kreativen Menschen gleichzeitig mehrere und weiter entfernt liegende Netzwerke für die Problemlösung aktiviert und vernetzt werden. Kreativ zu sein heißt demnach also nicht nur, etwas Neues zu erfinden, sondern auch das bereits vorhandene, aber bisher voneinander getrennte Wissen – auch hirnpfysiologisch – auf eine neue Weise miteinander zu verbinden. Diese Prozesse können wir aktiv anregen.

Das ist Ihre fünfte Balance-Übung:

Wann haben Sie eigentlich zum letzten Mal etwas „zum ersten Mal“ getan? Fällt Ihnen dieses Ereignis sofort ein oder müssen Sie lange nachdenken?

Wir können unsere Kreativität ankurbeln, indem wir Muster durchbrechen, neue Verbindungen suchen oder Bekanntes auf neue Weise tun.

Was wollten Sie immer schon einmal machen? Welches Abenteuer – Sie müssen jetzt nicht gleich den Kilimandscharo besteigen – würde Ihnen so richtig Spaß machen und würde Ihren Kopf für neue Ideen frei machen? Was fällt Ihnen spontan ein²?

Nehmen Sie sich in den nächsten Tagen ein paar Stunden Zeit für sich. Nur für Sie selbst und das, was Sie noch nicht gemacht haben und immer schon einmal machen wollten. Seien Sie kreativ, trauen Sie sich etwas! Und bleiben Sie gleichzeitig entspannt und setzen Sie sich nicht unter Druck. Genießen Sie die Vorstellung, planen Sie Ihr Abenteuer.

Als ich diese Übung zum ersten Mal gemacht habe³, war ich sehr überrascht, wie viele Gedanken mir bei dieser „neuen Handlung“ gekommen sind, welche Themen plötzlich

¹ Hüther, Gerald & Dohne, Klaus-Dieter (2011). Wer sich weiter entwickeln will, kann nicht so weitermachen wie bisher. In: Leeb, Werner A., Trenkle, Bernhard & Weckenmann, Martin F. (Hrsg.). *Der Realitätenkellner. Hypnosystemische Konzepte in Beratung, Coaching und Supervision*. Carl-Auer-Verlag. S. 36-52

² Und noch eine Frage für Sie als nun schon geschulte/-n Hypnosystemiker/-in: Wie reagiert Ihr Organismus auf diese Vorstellung? ☺

aufgetaucht sind und wie es sich angefühlt hat, bewusst und aufmerksam etwas „zum ersten Mal“⁴ zu tun.

Unser Gehirn sucht unsere Umwelt gerne nach Ähnlichkeiten und Unterschieden ab. So neigen wir dazu, bei der ersten Ähnlichkeit vorschnell das Urteil „Kenn ich schon!“ abzugeben. Wenn wir ab und an bewusst versuchen, alles „wie beim ersten Mal“ wahrzunehmen, können wir spannende Einsichten über uns bekommen.

Wie geht's weiter?

Hoffentlich haben Sie diese Übungen inspiriert, weitergebracht, neugierig gemacht und Sie bei der Zielformulierung oder sogar Zielerreichung unterstützt.

Möglicherweise haben Sie einen Eindruck davon bekommen, wie ein hypnosystemisches Coaching Sie bei Ihren Anliegen unterstützen könnte.

Eventuell sind Sie neugierig darauf geworden, mit mir gemeinsam an Ihrem Anliegen, an Ihren Zielen zu arbeiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Erreichung Ihrer Ziele! Vielleicht lernen wir einander einmal kennen. Ich freue mich auf Sie!

Herzlichst,

Vera Popper

PS: Wenn Sie möchten, schreiben Sie mir doch ein paar Zeilen darüber, ob und wie Sie die Balance-Übungen nutzen konnten. Ich würde mich sehr darüber freuen.



**DYNAMIC
BALANCING
CONSULTING**

+43 (0)664 3944060

vera.popper@dynamic-balancing.at

www.dynamic-balancing.at

³ Bei mir war es eine Kanu-Fahrt in der Donau-Au. Mit mir allein, in einem Kanu. Das war etwas, was ich immer schon einmal machen wollte, seitdem ich nach Wien gezogen bin.

⁴ Buddhist/-innen nennen das auch „den Anfängergeist“: ein Geist, der immer offen für Entdeckungen ist.