

## Übung für die Aufnahme des Positiven als innere Ressource für Ausdauer und Motivation



### So geht´s

Unser Gehirn hat verschiedene Areale für „mögen“ und „wollen“. Wir haben erfahren, dass es möglich ist, etwas zu mögen ohne es verkrampft zu wollen.

So ist die heutige Übung damit verknüpft, eine „positive Erfahrung“ in Deinem Kopf zu kreieren oder eine bereits gemachte positive Erfahrung in Dein Gewahrsein zu rufen, jedoch nicht an ihr festzuhalten.

### Zu was ist diese Übung nützlich?

Wenn Du eine positive Erfahrung machst, aber nicht versuchst diese festzuhalten, kannst Du sie noch mehr genießen, weil Du frei bist vom Druck und der Getriebenheit, diese unbedingt bewahren, konservieren oder gar ständig wiederholen zu müssen. Du kannst sie in Dir ablegen, als innere Ressource für Tage, an denen Du sie benötigst.

### Was ist das Ziel der Übung?

Wenn Du registrierst, dass Du täglich gute, positive Erfahrungen in Dir aufnehmen kannst, egal wie die Welt da draussen gerade aussehen mag, verschafft Dir alleine das, tagtäglich die Erfahrung, dass Du selbst es bist, der es in der Hand hat, in seinem Bewusstsein Ruhe und Frieden, Selbstachtung, Motivation und Ausdauer anzulegen.

### Hier kommt die Übung:

1. Denke an etwas Angenehmes, welches in Deinem Bewusstsein gerade präsent ist. Eigentlich ist es egal was es ist. Es muss keine gewaltige Supererfahrung sein. Denke einfach an etwas, worüber Du dankbar bist, auch wenn es das Gefühl ist, mit einem schönen Tee oder einer Tasse Kaffee am Fenster zu stehen und in den neuen Tag, die wärmenden Strahlen der Sonne zu blicken, die gewohnte Tasse in der Hand zu halten und den Geschmack und die Stille des Moments zu genießen.

**Wichtig:** *Versuche eine angenehme Erfahrung zu wählen, bei der Du einen emotionalen Gewinn ziehen kannst, wie z.B. Dankbarkeit, weil Du eine schwierige Aufgabe gelöst, eine aufreibende Lebenszeit gut überstanden hast oder einfach, weil dieser Tag ohne Rückenschmerzen beginnt.*

2. Wenn Du diese angenehme Erfahrung in Deinem Kopf hast, dann bleibe mindestens 15 Sekunden bei dieser angenehmen Erfahrung. Öffne Dich ganz den Gefühlen, die diese Erfahrung für Dich bereit hält und lasse sie vollständig in Dein Bewusstsein eindringen. Nimm Deine Sinne zu Hilfe und überlege, wie die angenehme Erfahrung riecht, schmeckt, sich anhört und anfühlt.

**Wichtig:** *Nimm all die Sinne zu Hilfe, die Dir diese angenehme positive Erfahrung so greifbar wie möglich machen.*

3. Nun stelle Dir vor, dass Du ganz mit dieser angenehmen Erfahrung verschmilzt. Lass Dich völlig von ihr durchdringen. Am besten Du stellst Dir vor, wie die positive Erfahrung von Deinem Kopf aus, sich im gesamten Körper verbreitet. Von Kopf bis Fuß spürst Du für mindestens 15 Sekunden diese angenehme positive Erfahrung.

**Wichtig:** *Mach Dir bewusst, dass diese angenehme Erfahrung ab sofort eine innere Ressource ist, ein „mögen“ ohne festhalten. Du kannst aber jederzeit darauf zurückgreifen, wenn das Leben mal wieder Ausdauer und Geduld von Dir verlangt.*

**Positive Erfahrungen sind wie süße kleine Kirschen,  
wie ein entspanntes Atemholen, eine gute Absicht,  
die gemeinsame Zeit mit einem Freund.**

Autorin: Jeannette Akermann im Mai 2018  
Vitaltherapeutin/ Resilienz-Trainerin/  
Fachperson für Holistische Gesundheit

Jeannette Akermann ist ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode  
„Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

© MeP-Konzept, Vervielfältigung und kommerzielle Nutzung  
nur nach vorheriger Rücksprache

