



Frage 3: Kannst Du Dich mit anderen über etwas begeistern, was sie begeistert, ihnen Freude macht, was ihnen Erfolg bringt? Oder machst Du die Begeisterung anderer lieber schlecht und suchst nach Gründen, andere in ihrer Vorfreude zu bremsen?

---

### So geht's – die Übung

1. Setze Dich bequem hin, nimm 3 tiefe Atemzüge. Schau bitte, dass Du für diese Übung alleine bist.
2. Finde etwas, das Dich in Deinem Leben begeistert. Es kann auch eine kleine Sache sein. Hole die Begeisterung in Dein Gewahrsein. Spüre, wie es in Deinem Kopf Raum einnimmt und spüre das Vergnügen dabei.
3. Siehe vor Deinem geistigen Auge eine Skala von 0 (gar keine Begeisterung) bis 10 (ultra-geniale Begeisterung) und schätze Deine aktuelle Begeisterung darin ein.
4. Nun spüre, wie durch die Sache, die Dich begeistert, Deine Energie im Körper immer mehr ansteigt. Nimm wahr, wie vom Herzen ausgehend, sich die Energie immer mehr in Deinem Körper ausbreitet, je mehr Du Dich begeisterst und schliesslich in Deinem ganzen Körper Raum einnimmt.
5. Und nun **sei mutig, sei albern, sei ausgelassen** und drücke diese Begeisterung auch durch Deinen Körper aus. Mach das, wie wenn ein Fan ein Fussballspiel anschaut, es fällt ein Tor und .... Jaaaaaaaaaaaaa !!! Spring auf, reiß die Arme zur Siegerpose hoch und bleib in dieser Pose für ca. 1 Minute. Rufe siegreiche Worte wie: *Geschafft .... Ich habe gewonnen .... Das ist so super genial....* Was Dir gerade einfällt, damit Du die Begeisterung überall im Körper und im Geist spürst.

**Wichtig:** Das Spüren in den Körper ist in diesem Fall besonders wichtig. Man weiß heute, dass nur ca. 1 Minute ausreicht, damit eine siegreiche Pose plus begeisternde Gedanken die neuronalen Verknüpfungen im Gehirn derart anregen, dass man danach zu viel mehr in der Lage ist, als vorher geglaubt.

6. Nach dieser 1 Minute spüre nochmals in Deine Begeisterungsskala. Was hat sich durch siegreiches Posing und begeisternde Gedanken bereits in Dir verändert?

**Mache diese kleine Übung immer mal wieder zwischendurch. Am besten immer dann, wenn Du spürst, wie Du durch einen Mangel, Ängste krierst, die Dich klein und eng machen wollen.**

**Du aber bist Dich groß und beGEISTert!**



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