



Verarbeitung von Angst

Du kannst diese Übung jederzeit ausführen, wann immer Du Angst / Furcht empfindest.

Um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen, ziehe Dich an einen ruhigen, ungestörten Ort zurück und arbeite Dich durch eine zuvor erstellte Liste von Ängsten / negativen Zuständen.

Setze oder lege Dich mit gerader Wirbelsäule hin und schließe Deine Augen.

Atme tief in deinen Unterbauch ein und so schnell wie möglich, mit einem Stoß wieder aus.

Wiederhole das Ein- und Ausatmen, atme langsam ein - und schnell wieder aus.

Und ein letztes mal langsam einatmen - und schnell wieder ausatmen.

Nun atme in Deinem eigenen Rhythmus weiter.

'Scanne' = Fahre mit deinem inneren Auge Deinen physischen Körper von Kopf bis Fuß ab, um die Angst- / Furchtenergie zu finden. Suche nach der Angst. Falls Du keine finden kannst, lies einen Punkt auf Deiner Liste nach und scanne Deinen Körper erneut.

Sobald Du eine Angst-Energie in Deinem physischen Körper gefunden hast, betrachte sie einfach.

Nicht analysieren, nur anschauen.

Erlaube ihr, sich genau an der Stelle aufzuhalten, wo sie sich gerade befindet.

Lasse ihre Existenz zu.

Lasse zu, dass sie größer werden und einfach da sein darf.

Die Angst kann sich als körperliches Unwohlsein zeigen wie z.B. in Form eines Knotens, einer Stelle, an der sich die Energie unangenehm anfühlt oder auch als Gedanke, Erinnerung oder einfach nur als Emotion von Furcht.

Schau sie einfach nur an.

Betrachte sie.

Fühle sie.

Erlaube ihr, da zu sein.

Und sag ihr „Angst / Furcht, Du bist hier willkommen.“

Willkommen.

Heiße die Angst willkommen und erlaube ihr, weiter zu wachsen.

Lass sie größer und größer werden.

Lass sie wachsen und wachsen... so groß wie nur möglich

Lass sie so groß werden, wie es irgend geht.

Erlaube ihr, sich Dir voll und ganz zum Ausdruck zu bringen.

Aber analysiere nicht.

Egal ob Worte

Gedanken

Erinnerungen,

folge ihr, wenn sie sich in eine andere Emotion verwandelt oder die Stelle in Deinem Körper wechselt.

Egal, was sie tut, heiße den neuen Ausdruck willkommen. „Du bist hier willkommen, Gedanke“...

Ihr seid hier willkommen, Gefühle, Worte, Erinnerungen, Furcht, Du bist hier willkommen.

Ihr seid hier willkommen.

Sieh sie an. Betrachte sie.

Und nun erlaube Dir, Dich der Angst zu nähern und sie in Deine Arme zu schließen, egal in welcher Form sie sich Dir zum Ausdruck gebracht hat.

Schenke ihr Licht und Liebe und lasse ihre Existenz zu.

Danke ihr für die Aufgabe / Funktion, die sie all die Zeit für Dich übernommen hat.

Entlasse sie jetzt in die Einheit. Lasse sie frei zur Quelle zurückkehren.

Und nun atme tief ein.

Atme Licht und Liebe ein. Beim Ausatmen lasse das Licht und die Liebe in die Stelle strömen, wo zuvor die Angst saß.

Und jetzt atme einfach weiter langsam und tief ein und aus.

Atme Licht und Liebe ein. Und beim Ausatmen lasse das Licht und die Liebe durch deinen ganzen Körper hinaus in Deine gesamte Umgebung ausströmen.

Nun scanne Deinen Körper von Fuß bis Kopf und sieh nach, ob irgendwo ein Rest von Angst oder Furcht verblieben ist. Wenn ja, wiederhole die Übung schnurstracks. Wenn nicht, kannst Du entweder einen anderen Punkt Deiner zuvor erstellten Liste abarbeiten oder die Übung für den Moment beenden, indem Du Deine Augen öffnest und deinen Körper ordentlich streckst.

Wiederhole die Übung jeden Tag, solange, es keine Angst mehr in Deinem Leben gibt.



Namastè