

## Visions-Reise

Ich habe eine Entspannungsübung für dieses Buch entwickelt, die helfen kann, den Visionär in uns zu erkennen und zu erahnen, welches große Bild des Lebens wir in uns tragen: Was brauchen Sie dafür? Etwa eine Stunde Ruhe und Zeit für sich, ein paar Blatt Papier und einen Stift.

Lesen Sie die folgenden sieben Fragen, die Ihre Fantasie anregen können, sorgfältig und schreiben Sie nach jeder Frage auf, was Ihnen aus Ihrer Vorstellungskraft dazu einfällt. Und das mit Hingabe.

Nun zu der Übung, die ich wegen einer höheren Wirksamkeit in der Du-Form geschrieben habe:

„Stell dir vor, es ist drei Jahre später, von heute an. Stell dir vor, du hättest dir einen Traum oder eine Vision erfüllt, von der du drei Jahre vorher noch gar nichts gewusst hast. Schreib auf das erste Blatt Papier das Datum von heute in drei Jahren, verinnerliche dieses Datum, ah ja, da werde ich so und so alt sein, dann kommt meine Tochter in..., dann wird mein Sohn schon, dann wird das und das schon geschehen sein... Stell dir vor, du hast an diesem Tag in der Zukunft schon einiges von deinem Traum oder einer möglichen Vision umgesetzt.

Alle sieben Fragen beziehen sich auf diesen Tag in der Zukunft:

1. Du sitzt auf deinem Lieblingsplatz, es geht dir gut, du schaust optimistisch in die Zukunft, wie fühlst du dich?
2. Worüber freust du dich?
3. Du erinnerst dich an wichtige Etappen oder Meilensteine auf deinem Weg bis hierhin, welche waren es?
4. Du denkst an wichtige Menschen, die du getroffen hast oder die dir geholfen haben.
5. Wovon und/oder von wem hast du dich in den letzten drei Jahren verabschiedet? Wen oder was hast du dazu gewonnen in dieser Zeit?
6. Was war der schönste Tag in den letzten vier Wochen? Worauf freust du dich in den nächsten vier Wochen?
7. Was sagt dein bester Freund oder deine beste Freundin über die Veränderungen in deinem Leben?“

Schreiben Sie möglichst intuitiv Gedanken auf, ohne zu werten.

Achten Sie nicht auf den Stil oder auf Schreibfehler, die sind völlig unerheblich.

Lassen Sie die Gedanken durch sich durch, in die Hand, in den Stift, auf das Blatt fließen.

Bitten Sie den inneren Kritiker gerade mal zu schweigen.

Wenn Sie zu allen Fragen etwas geschrieben haben, tauchen Sie aus der Entspannung wieder auf, strecken Sie sich.

Nun können Sie sich anschauen, was Sie aus der Sicht von drei Jahren später aufgeschrieben haben. Überlegen Sie, ob irgendetwas dabei ist, das Sie interessiert, das etwas in Ihnen auslöst, das es wert ist, darüber nachzudenken.

Wenn Sie einen freundlichen Menschen um sich herum haben, mit dem Sie gemeinsam die Übung machen möchten, bitten Sie ihn ruhig, Ihnen die Fragen vorzulesen, langsam, abwartend, bis Sie jeweils aufgehört haben zu schreiben.

Vereinbaren Sie, dass nicht gewitzelt wird, dass der andere sich nicht einmischt und Geduld aufbringt. Und dann können Sie gemeinsam das Ergebnis besprechen.