

Eigentlich wollte ich Lokomotivführer werden

Wenn Ihnen einmal die Ideen ausgehen sollten, Sie nicht so recht wissen, was Sie mit sich anfangen sollen, wohin der nächste Energieschritt gehen kann, können Sie durch die folgende Übung in angenehmer Art und Weise an Ihren alten Träumen und Bildern anknüpfen und ihre Energie in den jetzigen Alltag integrieren:

Mal ehrlich: Wollten Sie nicht eigentlich immer SchauspielerIn, TänzerIn, EisenbahnschaffnerIn oder TiefseeforscherIn werden? Lassen Sie Ihren erwachsenen Kopf zuschauen und steigen Sie noch mal ganz ein in das Gefühl, dass Ihnen Ihre Träume und die damals noch viel realistischeren Bilder gegeben haben. Suchen Sie sich einen Lieblingsplatz oder machen Sie es sich einfach zwischendrin am Computer ganz bequem, vielleicht atmen Sie gleich tief ein und aus bei dieser Vorstellung, und auch Gähnen ist sehr gut für die Entspannung...

Als ich noch Lokomotivführer werden wollte...

Was habe ich als Kind eigentlich immer gerne werden wollen? Was für ein Gefühl war das, wenn ich daran dachte, mir das ausgemalt habe? Was würde ich dann tun? Welche ungeahnten Fähigkeiten habe ich auf einmal wieder? Welchen Sinn, welchen Genuß macht das?

Was habe ich als Kind gerne gespielt, gemalt, gelesen, gebastelt...

Wer hat mir als Jugendlicher am meisten imponiert? Hatte ich ein Vorbild? Eine Tante, die ganz besonders anders war als alle anderen (doofen) Erwachsenen, ein Lehrer, den ich klasse fand, Winnetou, Pippi Langstrumpf oder vielleicht doch eher Lederstrumpf? Was konnte er, was war er oder sie, was ich auch gerne können und sein woll(t)e? Und wenn Sie das einen langen Moment so richtig genossen haben, das Pferd ums Haus und auf die Veranda zu tragen oder voll innerer Ruhe und Gewissheit die Fährte auch noch dort auszumachen, wo sie kein anderer mehr sieht: da, das Blatt, dort das abgeknickte Ästchen, dann spüren Sie nach, wo Sie die Kraft fühlen, die Ruhe, die Gelassenheit, den Stolz, die Freude. Ist es der Brustkorb, der weiter wird, die Schultern, die sich entspannen, der tiefere Atem oder das ruhige, weiche Gefühl hinter den Augen? Sehen, spüren, riechen, hören und schmecken Sie genau hin...

Und dann kommen Sie gestärkt zurück in Ihren Alltag, mit dem schönen Geheimnis in Ihrem Körper, wie wunderbar sich das anfühlt, und seien Sie doch ein bisschen Pippi, SchauspielerIn oder TänzerIn, während Sie all das tun, was Sie heute noch tun wollen.

Viel Spaß!