„Die Kraft der Gedanken. Die Macht der Gefühle“

Geschichten

zum Basisseminar 1 Mentaltraining

Komm, ich erzähl dir eine Geschichte... ☺

Ballonflug[1]

Stell dir eine kleine Kerze vor, die hier im Raum brennt.
Konzentriere dich bitte auf diese Kerze.

Geh in Gedanken ganz nah an diese Flamme heran.

Lass die Kerze sich in eine Flamme verwandeln,
die Luft in einem Heißluftballon erhitzt.

Der Ballon ist schon fast vollständig mit heißer Luft gefüllt.
Das bunte Tuch ist straff gespannt
und der ganze Ballon schwebt,
er ist gefüllt mit warmer Luft.

Du stehst vor dem geflochtenen Korb,
der mit einem Seil am Boden befestigt ist.
Steige jetzt in den Korb ein,
greife nach dem Seil, das den Ballon am Boden hält,
und mache es los.
Lass es auf den Boden fallen.

Der Startplatz ist auf einer runden Wiese mitten in einem Wald.
Langsam und sanft hebt der Ballon – und mit ihm du im Korb – vom Boden ab.

Bedächtig schwebst du höher,
steigst über den Rand des Waldes, über die Bäume –
und kannst jetzt ganz weit ins Land schauen.

[1] Müller, Müller, 1983: Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, Fischer.

Du schwebst in die stille Höhe,
unter dir wird die Wiese im Wald zu einen hellgrünen Fleck
zwischen den dunkelgrünen Bäumen.

Sanft treibt dich der Wind weiter.
Unter dir siehst du den Wald, Felder, Ortschaften, Straßen, Wiesen
und Autos auf den Straßen, die wie Spielzeug wirken.

Die Sonne scheint
und dein Ballon treibt ruhig und gleichmäßig unter vereinzelten Wolken dahin.
Du kannst die Ruhe genießen und die Landschaft betrachten ...

[Pause]

Jetzt taucht unter dir eine Ortschaft auf, die du kennst.
Stell dir den Ort vor, in dem du wohnst.

Lass deinen Ballon jetzt sanft etwas tiefer gleiten,
bis du Menschen unter dir erkennen kannst.

Du schwebst jetzt mit dem Ballon über dem Ort
und du kannst Menschen sehen, die du kennst und die du magst.
Du kannst ihnen von hier oben aus zuwinken
und du siehst, dass sie sich freuen, dich da oben zu sehen.

[Pause]

Jetzt steig wieder etwas nach oben
und lass dich sanft vom Wind weiter tragen –
bis du wieder über Wald schwebst
und wieder die Lichtung unter dir siehst.

Jetzt lass den Ballon langsam nach unten sinken,
bis der Korb sanft auf dem Gras aufsetzt.

Steige aus
und mach den Ballon wieder mit dem Seil am Boden fest.

Wenn du jetzt wieder in die Flamme schaust,

kannst du dir vorstellen,
wie sie sich langsam wieder in die Kerze verwandelt, die hier im Raum brennt.

Für schwere Zeiten – eine kurze Übung[2]

Es gibt Zeiten im Leben, da glauben wir, den Herausforderungen nicht mehr gewachsen zu sein. Manchmal verändert sich von heute auf morgen alles, weil etwas passiert, womit wir nicht gerechnet haben. Manchmal schlittern wir auch selbst in belastende Situationen, die wir so nicht anvisiert hatten.

Wenn es dir gerade so geht, dann lade ich dich heute ein, eine kleine Übung zu machen.

Nimm dir dazu ein paar Minuten Zeit.

Setze dich gerade hin.

Lege deine Hand auf dein Herz.

Vielleicht spürst du sogar, dass es pocht.

Atme dann ein paar Mal tief ein und aus.

Nun sagst du zwei Worte laut:

„Ich lebe."

Nimm wahr, wie es dir damit geht.

Was passiert in dir?

Sage es ruhig öfter.

Damit du ins Fühlen kommst.

Lass kommen, was kommen will.

Alles darf sein.

Kommen Tränen?

Ein Zeichen, dass du lebst.

Du bist erleichtert?

Ein Zeichen, dass du lebst.

Fühlst du dich traurig?

Ein Zeichen, dass du lebst.

Steigt Wut in dir auf?

Ein Zeichen, dass du lebst.

Durchfühle, was es zu durchfühlen gibt.

Verdränge deine dunkle Seite nicht. Sie ist wie jeder Atemzug ein Zeichen, dass du lebst. Nimm sie als solches wahr. Wenn wir uns gestatten, dass alles in uns sein darf, verschwindet der Widerstand. Wir sagen JA zu dem, was ist.

[2] http://www.gefuehle-zeigen-erlaubt.de/schwere-zeiten.

Geschichte vom Säen

Ein Mann ging durch seine Stadt und entdeckte einen Laden, den er vorher noch nie gesehen hatte. Über dem Laden stand ein Schild: Hier können Sie alles haben, was Sie wollen. Und er ging hinein und fragte den Inhaber: "Ist es richtig, hier kann man alles haben, was man will?" "Ja", sagte er, "Sie können alles haben, was Sie wollen." "Das ist ja interessant", sagt der Mann, "dann möchte ich Gesundheit, Reichtum und Frieden für die Welt ... "Moment, Moment, Moment", sagt der Inhaber, "wir sind eine Samenhandlung. Hier können Sie nur Samen bekommen. Säen müssen Sie schon selbst. Aber wir haben alle Samen da, Sie können säen, was Sie wollen."

Die beiden Frösche[3]

Zwei Frösche, deren Tümpel die heiße Sommersonne ausgetrocknet hatte, gingen auf die Wanderschaft. Gegen Abend kamen sie in die Kammer eines Bauernhofs und fanden dort eine große Schüssel Milch vor, die zum Abrahmen aufgestellt worden war. Sie hüpften sogleich hinein und ließen es sich schmecken.
Als sie ihren Durst gestillt hatten und wieder ins Freie wollten, konnten sie es nicht: die glatte Wand der Schüssel war nicht zu bezwingen, und sie rutschten immer wieder in die Milch zurück.
Viele Stunden mühten sie sich nun vergeblich ab, und ihre Schenkel wurden allmählich immer matter. Da quakte der eine Frosch: »Alles Strampeln ist umsonst, das Schicksal ist gegen uns, ich geb's auf!« Er machte keine Bewegung mehr, glitt auf den Boden des Gefäßes und ertrank. Sein Gefährte aber kämpfte verzweifelt weiter bis tief in die Nacht hinein. Da fühlte er den ersten festen Butterbrocken unter seinen Füßen, er stieß sich mit letzter Kraft ab und war im Freien.

[3] Nach Aesop.

Wann ist das Leben

Das Leben ist wirklich jetzt, in diesem Augenblick und nicht ab und zu, manchmal, gelegentlich, auch nicht morgen, oder wenn Sie Ihre Rente bekommen, Ihre Kinder groß sind, Sie das Haus bezahlt haben.

Erwarten Sie nichts von morgen.
Morgen ist vielleicht nie,
erwarten Sie es hier und jetzt,
denn Sie leben nur in diesem Augenblick.

Die Zeit vergeht
und kommt nie mehr wieder.
Die Chance, die Ihnen das Leben bietet,
geht vorüber, wenn Sie sie nicht nutzen.
Dieser Augenblick ist in der ganzen Ewigkeit einmalig,
wird sich nie mehr wiederholen,
ist nur jetzt und kommt nie wieder.

Bald schon wird heute morgen sein
und gestern heißen.
Wird vergangen sein,
eine Vergangenheit,
die Sie vielleicht gar nicht gemeint haben.
In diesem Augenblick können Sie alles noch ändern,
nur in diesem Augenblick!!!

Nie wieder wird es JETZT sein.
Ich lebe in dieser Welt.
So will ich das Gute, das ich tun kann, gleich JETZT tun, will nichts aufschieben und nichts versäumen, denn ich werde diesen Weg

NICHT NOCH EINMAL GEHEN KÖNNEN!!!

Als ich mich selbst zu lieben begann [4]

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist,
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man EHRLICHKEIT.

---

[4] Der folgende beeindruckende Text wird Charlie Chaplin zugeschrieben. Er soll ihn zu seinem 70. Geburtstag geschrieben haben. Allerdings gibt es keine eindeutigen Quellennachweise, die belegen, dass dieser Text tatsächlich von ihm stammt.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.
Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!