

Angst-Transformations-Übung

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, Du bist hier 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 Kopf bis Fuß und sieh nach, ob irgendwo ein Rest von Angst oder Furcht verblieben ist. Wenn ja, wiederhole die Übung. 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, bis es keine Angst mehr in Deinem Leben gibt.

Gefunden bei Inelia Benz

Wenn Du gerne Unterstützung bei der Transformation Deiner Angst, bzw. bei Deinem jetzigen Problem hättest, kontaktiere mich gerne!

www.christianedeutsch.com

P.S.: Bitte gehe achtsam mit Dir um und wisse, dass Du eigenverantwortlich bist. Wenn Du Dir nicht zutraust, Dich alleine mit Deinen Ängsten zu konfrontieren, dann bitte finde Dir geeignete Hilfe! Wenn Du bereits in Behandlung bist, sprich zuvor mit Deinem Arzt/Therapeuten darüber.