

Der innere Wohlfühlort mit Spirit of Energy[®]

Eine Situation droht mir über den Kopf zu wachsen. Ein Gespräch verläuft anders, als ich es mir vorgestellt habe und macht mir Stress. Eine Begegnung mit einem Menschen verursacht mir Bauchschmerzen. Sofort stecke ich mittendrin in meinen Emotionen und „ES“ reagiert einfach. Wie kann ich da aussteigen und "von aussen" auf die Situation schauen?

Dazu habe ich mir mit Hilfe des Spirit of Energy[®]-Kartenset einen „inneren Wohlfühlort“ definiert, den ich mir vor und auch mitten in einer schwierigen Situation in Erinnerung rufen und mich blitzschnell in Gedanken dorthin versetzen kann.

Das können Sie für sich auch tun, es ist ganz einfach:

1. Setzen Sie sich irgendwo hin, wo Sie in der nächsten Zeit nicht gestört werden.
2. Schliessen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie wären ganz alleine an einem wunderschönen Ort, wo es Ihnen gefällt und gut geht. Sei das auf einer Blumenwiese, am Strand, auf einem Berggipfel oder in einer Hängematte im Wald. Wo auch immer, es soll ein Ort sein, wo es Ihnen einfach gut geht, wo Sie sich wohl, geborgen und sicher fühlen. Das kann ein Ort sein, wo Sie schon waren, wo Sie ein schönes Erlebnis hatten oder ein Ort, der für Sie etwas Besonderes ist. Es kann auch ein Ort sein, von dem Sie träumen, den Sie sich in ihrer Fantasie ausmalen. Stellen Sie sich das ganz genau vor:
Was sehen Sie?
Was riechen Sie?
Wie fühlt sich ihr Körper an?
Wie ist die Temperatur?
Nehmen Sie die Farben und alles was um Sie herum ist wahr.
3. Wenn Sie ganz an diesem Ort und auch in diesem guten und sicheren Gefühl sind, ziehen Sie eine Karte aus dem Spirit of Energy[®]-Kartenset. Betrachten Sie zuerst das Bild auf der Vorderseite, löst das eine Assoziation zu Ihrem Ort aus? Drehen Sie die Karte nun um und schauen Sie, welcher Klopfpunkt beschrieben wird. Diese Klopfpunkte wirken gemäss der Chinesischen Energielehre auf die Zirkulation der Energie im Körper. Klopfen Sie den Punkt und bleiben Sie mit allen Sinnen an Ihrem Wohlfühlort. Lesen Sie die Energieformel oder den Spruch auf der rechten Seite der Karte. Spricht Sie da etwas an? Klopfen Sie noch einen Moment weiter.
4. Um nun den sicheren Ort in Ihrem System zu verankern, wählen Sie entweder das Bild oder den Spruch oder eine Energieformel der Karte, schauen Sie das Bild an oder sprechen Sie den Satz und klopfen Sie den Punkt. Atmen Sie dabei tief ein und aus und stellen Sie sich mit allen Sinnen vor, Sie wären am Wohlfühlort. Machen Sie das einen Moment. Dann verlassen Sie den Ort und kommen zurück ins Hier und Jetzt.
5. Nun schreiben Sie sich den Satz auf und merken sich den Klopfpunkt. Oder Sie stellen die Karte an einem Ort auf, wo Sie sie häufig sehen.

Üben Sie das in den nächsten Tagen ein paar Mal, schauen Sie sich das Bild an oder sagen den Satz und klopfen dazu Ihren Klopfpunkt. So kommen Sie immer schneller in das Gefühl ihres Wohlfühlortes.

Wenn Sie nun z.B. vor einem schwierigen Gespräch stehen, können Sie sich folgendermassen darauf vorbereiten: Setzen Sie sich einen Moment ruhig hin, atmen tief durch und klopfen Sie ein paar Mal den Punkt und stellen sich das Bild vor oder sagen sich einige Male den Satz. So gehen Sie gestärkt und ruhig ins Gespräch. Wenn Sie daran denken, können Sie auch mitten in einer Situation den Punkt klopfen (wenn klopfen gerade nicht möglich ist, legen Sie ihre Finger auf den Punkt und halten ihn, das funktioniert auch). So können Sie innerlich Abstand von der Situation gewinnen und entspannter damit umgehen.

Viel Erfolg!