

ZUSATZ - KÖRPERÜBUNG "JA & NEIN"

Der Körper ist ein wichtiges Entscheidungsinstrument. Diese Übung dient dazu, Zugang zu seiner Intelligenz und seinen Aussagen zu finden. Körperreaktionen werden mit dieser Übung i.d.R. stark gespürt - so ist der Anfang leicht, den Körper uns seine Art, mit uns zu kommunizieren, zu spüren. Gleichzeitig merkt deine Coachee Übung, dass es dem Körper egal ist, ob etwas tatsächlich oder in der Vorstellung geschieht. Das kann man für positive Szenarien und als Anker für den Veränderungsweg nutzen.

Der Körper ist ein wertvolles Instrument, um Vorlieben oder Abneigungen zu verspüren. Mit dieser Übung kann das verdeutlicht / geübt werden. Verabrede vorab mit deiner Coachee etwas, das sie definitiv mag (z.B. Schokolade) und etwas, das sie nicht mag (z.B. Innereien)

Anleitung Körperübung

Schließ die Augen und entspann jetzt mal den Körper. Der darf sich jetzt hier wirklich bequem machen, so dass der so ganz muckelig und gemütlich ist, so wie es jetzt gerade geht, so gut wie es jetzt gerade geht.

Und dann legst du bitte die Hand auf die Magengegend. Ungefähr da, wo wir normalerweise so hingreifen fürs Herz, und dann ein bisschen weiter runter, so ungefähr, wo deine Rippen zu Ende sind.

Und jetzt bitte ich dich, dich komplett auf deinen Körper zu konzentrieren, der ja ein absolutes Wunderwerk ist! Was der alles macht am Tag an Verarbeitung von äußeren Eindrücken und an biochemischen Abläufen in sich drin und Verdauung und Blutkreislauf und und und. Es ist ja Wahnsinn.

Und jetzt denkst du bitte mal an Schokolade. Spürst, wie sich das im Körper anfühlt.

Die Schokolade, die du am liebsten magst... Stellst du dir jetzt vor, dass du dir vielleicht ein Stück abbrichst, dass du die Schokolade riechst. Dass du dann die Schokolade in den Mund steckst und ihren Geschmack wahrnimmst.

Und ich bitte dich mal zu fühlen, was in deinem Körper passiert. Vielleicht nimmst du wahr „Mir läuft das Wasser im Munde zusammen“. Aber spür darüber hinaus noch mal so Magen Brust Gegend, was da passiert.

Immer wieder denkst du an die Schokolade, den Geruch, den Geschmack - und zwar genau die richtige Menge an Schokolade. Und genau in einem Moment, wo du total Lust drauf hast.

Breite die Aufmerksamkeit von dem Geschmack noch mal weiter in den Körper aus. Also Magengegend, Herzgegend, Oberkörper...

Spür, was da los ist.

Und dann finde bitte mal mit deinen Fingern einen Knochen, den du gut spüren kannst. Das kann zum Beispiel der Knochen am Handgelenk sein, der da so raus bobbelt. Die Kniescheibe kann man ganz gut spüren. Auf die Kniescheibe kannst du die Finger legen. Oder den Kieferknochen kann man auch ganz gut spüren.

Guck mal, wo du deine Finger gut hinlegen kannst, dass du einen Knochen spüren kannst. Und dann nimmst du erstmal diesen Knochen wahr. Guckst mal, ob du da vielleicht eine Art Schwingung wahrnehmen kannst. Da gibt es jetzt auch kein richtig oder falsch, sondern nur so ein Eintunen auf diesen Knochen.

Und dann denkst du noch mal an diese Schokolade, die dir so gut schmeckt. Ihren Geruch, ihr Aussehen und genau die richtige Menge in genau dem richtigen Moment.

ZUSATZ - KÖRPERÜBUNG "JA & NEIN"

Guck mal, was du da spürst mit den Fingern, die den Knochen berühren. Ganz konzentriert auf diese Stelle, wo die Finger den Knochen berühren. Während du an die Schokolade denkst, spürst du da in diesen Knochen hinein,

Ob es da irgendwas zu fühlen oder wahrzunehmen gibt. Denkst noch mal an diese Schokolade, die dir so gut schmeckt, genau die richtige Menge, in genau dem richtigen Moment.

Dann nimmst du die Finger von dem Knochen weg und spürst noch mal so overall in deinen Körper rein - mit dem Gedanken an die Schokolade.

Gut, und dann wechseln wir jetzt das Szenario. Nimm wieder die Hand auf den Magen, so die Körpermitte.

Und jetzt denkst du an Innereien - und spürst dabei, was unter deiner Hand, die auf deiner Körpermitte liegt, passiert, was du körperlich wahrnimmst, wenn du an Innereien denkst, den Geruch davon, das Aussehen.

Vielleicht musstest du sie sogar mal essen und erinnerst dich, wie es geschmeckt hat.

Und stellst dir vor, du würdest einen Löffel von diesen Innereien in den Mund stecken - und müsstest den essen.

Du holst dir wirklich ein Bild von Innereien her, wie die aussehen, wie die riechen, wie die auf einem Löffel liegen und wie dieser Löffel sich deinem Gesicht nähert und wie du den Mund aufmachen und diesen Löffel voll mit Innereien essen musst. Und spürst dabei in diese Magengegend rein, in die Körpermitte - und beobachtest einfach mal, was da zu fühlen ist, was da wahrzunehmen ist.

Und denkst wieder an diese Innereien. Und wenn das unangenehm ist, dann zwing dich jetzt bitte noch mal einen Moment darüber nachzudenken. Dass die auf einem Löffel aufgehäuft sind und du eine riesengroße Portion davon reinlöffeln musst.

Du bleibst bei dieser Vorstellung und findest mit den Fingern wieder den Knochen, den du zuvor angefasst hast - und spürst auch hier nochmal, als ob die Fingerspitzen den Knochen spüren können. Und nochmal stellst du dir vor, die Innereien auf diesem Löffel, wie die riechen, wie die aussehen.

Wie so ein Löffel davon vom Teller geschaufelt wird und sich deinem Gesicht nähert und du die Innereien in den Mund nimmst und darauf rumkaust - du denkst an den Geschmack oder diesen Geruch.

Du spürst, was mit dem Knochen passiert, wenn du diese Vorstellung hast, ob es da irgendwas wahrzunehmen gibt.

Und dann nimmst du die Finger von dem Knochen wieder weg und spürst noch mal so overall in den gesamten Körper nochmal mit der Vorstellung von Innereien, ob das jetzt Niere oder Leber oder Herz oder Magen ist - oder auch immer man da alles an diesen Dingen zubereiten kann. Das stellst du dir vor.

Du spürst diesen Geruch, der so unangenehm ist und wie das auf den Löffel geschaufelt wird und du diesen Löffel siehst, wie der sich deinem Mund nähert und du einen großen Bissen davon isst und spürst mal so, was das grundsätzlich in deinem Körper auslöst,

Was ist wahrzunehmen? Und du weißt ja, dass es kein richtig oder falsch hier gibt. Was nimmst du wahr?

Guck auch mal in dein Gesicht, fühl da rein, was ist im Gesicht los, was spricht dein Körper für eine Sprache?

ZUSATZ - KÖRPERÜBUNG "JA & NEIN"

Und dann machst den Mülleimer auf - all die Innereien rein da. Klappe zu, ab in die Tonne.

Und dann denkst du bitte noch mal an die Schokolade, vielleicht einen großen Schluck Wasser vorher und denkst noch mal an die Schokolade und guckst mal, was ich jetzt in deinem Körper verändert, vielleicht im Gesicht, vielleicht in der Körpermitte.

Wenn du nochmal neugierig auf den Knochen die Finger legst, ist da was wahrzunehmen. Wenn du jetzt diese Schokolade wieder vor Augen hast, deine Lieblingsschokolade, wie sie aussieht, wie sie riecht... Du steckst dir ein Stück in den Mund. Die Schokolade schmilzt im Mund - genau die richtige Menge, weil du jetzt genau richtig Lust darauf hast.

Du genießt ein Stück von dieser Schokolade und spürst rein, was das mit deinem Körper macht.

Und dann kannst du die Gedanken an die Schokolade auch wieder wegschieben und die Augen wieder öffnen - und mir berichten, wie es war: Was hast du im Körper wahrgenommen mit der Schokolade und mit den Innereien? Was war zu spüren?