

ZUSATZ - FRIEDEN BEGINNT IN MIR

Diese Übung hilft, Ruhe in sich selbst herzustellen, falls dich selbst oder deinen Coachee etwas emotional gemacht hat. Denn aus der Aufregung lassen sich keine guten Entscheidungen treffen. Aus der inneren Ruhe schon. – Zeige deinem Coachee zuvor einmal die Berührung von Daumen- und Zeigefingerkuppe, Daumen- und Mittelfingerkuppe, Daumen- und Ringfingerkuppe, Daumen- und Kleinfingerkuppe.

Anleitung

Schließ die Augen und atme ein paar Mal tief durch. – Erlaube dem Körper, sich zu entspannen. Und er weiß ganz gut, wie er das machen kann. – Was ihm jetzt möglich ist, das erlaubst du ihm zu tun. – Vielleicht mag er sich ein bisschen anders zurechtrücken oder vielleicht lässt er irgendwo was los... – Und falls der Körper sich nicht entspannt, ist das auch in Ordnung. – Aber du lädst ihn einfach mal dazu ein, loszulassen.

Dann spürst du mal deine eigene Energie rein, ob du gerade schon ruhig bist – oder vielleicht gibt es auch noch irgendwie Aufregung des Tages oder der Woche in dir. Und ohne Wertung stellst du einfach fest, wie es jetzt gerade in dir aussieht. – Ob da vielleicht schon Frieden herrscht oder ob da noch irgendwie Disharmonie in dir zu finden ist. – Falls da Disharmonie zu finden ist, weißt du vielleicht, woran das liegt, was sich ereignet hat. – Oder vielleicht weißt du auch gar nicht genau, woran es liegt kann und trotzdem fühlst du dich irgendwie aufgeregt und unharmonisch, unfriedlich.

Mit dem Wissen, dass dein Körper in dem Moment, wo du wirklich ganz bei ihm ankommst und ganz zu dir nach Hause kommst, sich auch wieder mehr und mehr entspannt. bringst du jetzt die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger zusammen. – Und denkst das Wort "Frieden." – Und bleibst mal einen Moment, so Daumen- und Zeigefingerkuppen berühren sich und du lässt einfach nur das Wort Frieden auf dich wirken. – Denn auch Worte haben eine Energie. – Und diese Übung ist so klein und simpel, dass sie dir erlaubt, auf ganz subtile Reaktionen in dir zu achten. Frieden.

Und dann wechselst du die Handhaltung, bringst die Daumenkuppe mit der Fingerkuppe vom Mittelfinger zusammen. Und denkst das Wort "beginnt".

Dann wechselst du nochmal auf Daumen und Zeigefinger. Frieden. Und wieder auf Daumen und Mittelfinger. "beginnt". – Und spürst erstmal nur diese zwei Worte nach. "Frieden beginnt."

Dann wechselst du wieder die Handhaltung und lässt den Daumen nun die Fingerkuppe des Ringfingers berühren. Und denkst das Wörtchen "in" – Und spürst diesem Wort "in" nach. – Es ist so klitzeklein und doch sagt es so viel aus, weil es sich auf dein gesamtes Inneres bezieht.

Wechsle nochmal die Handhaltung: Daumen und Zeigefinger "Frieden" -- Daumen und Mittelfinger "beginnt" -- Daumen und Ringfinger "in" – "Frieden beginnt in".

Dann wechselst du und berührst mit der Daumenkuppe die Kuppe des kleinen Fingers. Und denkst das Wörtchen "mir". – Das Wörtchen "mir" impliziert: Es geht hier einzig und allein um dich.

Und so wechselst du nochmal die Finger. Daumen und Zeigefinger "Frieden", – Daumen und Mittelfinger "beginnt" – Daumen und Ringfinger "in" – Daumen und kleiner Finger "mir".

Und so wechselst du jetzt die Berührung der Finger immer ab in deinem Tempo. Und sagst dir dabei bei den entsprechenden Berührungen die Worte "Frieden beginnt in mir".

Und falls die Gedanken abwandern, bring den Verstand dorthin zurück, dass er die Berührung der Fingerkuppen spürt und dass er diese Worte formuliert. Du kannst sie auch laut aussprechen, wenn dich das konzentrierter sein lässt. – Lass es nicht mechanisch werden, sondern spür wirklich immer, wie die Fingerkuppen sich in ihrer Berührung verändern und anders anfühlen. Und dann schau, wie lange du noch fortfahren willst. Und wenn du das Gefühl hast, es ist für dich ausreichend friedlich, öffne wieder die Augen und räkeln und streck dich