



Tresor Übung

Wenn Sie belastende Gedanken, Gefühle, Erinnerungen oder Körperempfindungen haben, können Sie diese in einem Tresor sicher einschließen.

Stellen Sie sich diesen Tresor mit geschlossenen Augen ganz genau vor. Handelt es sich um einen richtigen Banktresor oder eher um eine Art Schließfach? Wo befindet sich der Tresor? Welche Farbe hat der Tresor?

Denken Sie darüber nach, wie Sie Ihren Tresor verschließen möchten. Sie können ein Drehschloss oder eine geheime Zahlenkombination nutzen. So stellen Sie sicher, dass nur Sie den Tresor öffnen können. Selbstverständlich können Sie den Tresor in Ihrer Vorstellung jederzeit verändern und ihm mit zusätzlichen Schlössern oder Ketten ausstatten.

Überlegen Sie nun, was Sie wegschließen möchten, und stellen Sie sich vor, wie Sie dies in eine kleine Box packen. Belastende Gedanken können Sie auf einen Zettel schreiben, bedrohliche Bilder können Sie aufzeichnen oder in einer gedachten Momentaufnahme in einer Videodatei, MP4 o.A. speichern. Sobald die Box gefüllt, gehen Sie in Ihrer Vorstellung zu Ihrem Tresor und öffnen ihn.

Legen Sie die Box hinein und verschließen den Tresor sicher mit dem Schloss, das Sie ausgewählt haben. Entfernen Sie sich dann langsam vom Tresor und lassen Sie ihn mit den negativen Inhalten zurück. Alle Dinge, die Sie eingeschlossen haben, sollten Sie jetzt nicht mehr belasten.

Je öfter Sie üben, negative Begleiter wegzuschließen, desto befreiter werden Sie sich fühlen.

Als Gedankenstütze kann auch ein Bild von einem Tresor hilfreich sein oder Sie verwenden eine echte Geldkassette.

Probieren Sie aus, was am besten bei Ihnen funktioniert.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“