

## Instruktion Schritt 1: Körperbereiche einzeln erfragen

„Wir alle kennen wirklich positive Zustände bei uns, zumindest in der Vergangenheit. Diese wollen wir uns in dieser Übung zunutze machen. Wenn es angenehm ist, können Sie dazu die Augen schließen. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn es Ihnen so richtig gut geht, wenn Sie sich pudelwohl fühlen. Woran würden Sie diesen positiven Zustand am deutlichsten merken? Was in Ihrem Körper wäre anders? Wie fühlt sich der Kopf an? Leicht – Wenn sich der Kopf so angenehm leicht anfühlt, wie ist dann die Stirn? Entspannt? Mit einer so entspannten Stirn – wie ist dann der Blick? ...“ [Durchlaufen Sie nun systematisch die verschiedenen Körperbereiche.]

## Instruktion Schritt 2: Wiederholung

„Nehmen Sie sich nun noch einige Atemzüge Zeit und konzentrieren Sie sich auf die verschiedenen Körperteile. Spüren Sie Ihren [freien] Kopf. ... Ihre Stirn kann sich [lockern] an, Ihr Blick ist [weit]. ...“

<b>Kopf:</b> schwer – leicht, frei		<b>Rücken:</b> krumm – aufgerichtet – weit – gestärkt	
<b>Stirn:</b> angespannt – entspannt/locker			
<b>Blick:</b> eng – weit		<b>Beine:</b> schwer – schwach – leicht – locker – stabil	
<b>Augen:</b> stumpf – strahlend – wach			
<b>Mund:</b> fest – locker – lächelnd		<b>Füße/Art zu stehen:</b> unsicher – sicher, guter Kontakt zum Boden, auf eigenen Füßen stehen, seinen eigenen Standpunkt spüren	
<b>Hals/Nacken:</b> fest – locker – gelöst			
<b>Schultern:</b> verspannt – locker nach unten		<b>Gehen:</b> unsicher – verkrampft – locker – größere/kleinere/mittlere Schritte – rhythmisch gelöst – seinen eigenen Weg gehen, auf seine eigenen Ziele zugehen	
<b>Bauch:</b> fest – weich – warm			
<b>Atmung:</b> kurz – flach – tief – ruhig – rhythmisch			

## Instruktion Schritt 3: positive Schlüsselsätzen und Selbstinstruktionen

- Was würden Sie in diesem Zustand Positives über sich denken können?
- Wie würden Sie sich ermutigen können?
- Was werden Sie bei Schwierigkeiten/eigenen Fehlern zu sich sagen?
- Wie gehen Sie dann auf andere Menschen zu?