



Einstimmung für den Behandlungstag

Adaptiere und verändere die Einstimmung so, wie es dir gut tut und stimmig für dich ist. Es ist auch möglich nur einzelne Teile davon auszuführen.

Torsten Liem

Vorbereitung

Setz' dich aufrecht ohne anzulehnen – so, dass der Atem frei fließen kann, Stell' die Füße fest auf den Boden. Atme langsam tief in deinen Körper ein und lass' beim Ausatmen alle Anspannung mit einem Seufzer raus. Nun lass den Atem ganz natürlich fließen, ohne ihn verändern zu wollen. Sei er schnell oder langsam, oberflächlich oder tief: Nimm' es wahr, ohne zu bewerten. Nimm' wahr, wie der Bauch sich hebt mit der Einatmung und sich senkt mit der Ausatmung für drei Atemzüge.





Wie geht es mir heute?

Jetzt nimm' wahr, wie es dir geht.
Nimm' wahr, wie dein Körper sich anfühlt. Bereiche, die durchlässig sind und Bereiche, die fest sind.

Nimm' wahr, wie vital du dich fühlst – auf einer Skala von 0-10.
Nimm' wahr, wie du dich emotional fühlst – welche Gefühle präsent sind.
Nimm' deinen mentalen Zustand wahr – welche Gedanken sich zeigen.
Richte Deinen Blick auf dein gesamtes Leben.
Nimm' wahr, ohne zu bewerten.

Was läuft gut in meinem Leben

Was läuft gut in deinem Leben? Richte jetzt deine Aufmerksamkeit für 5 bis 10 Atemzüge auf alles, was gut läuft in deinem Leben.

Verzeihen

Ich verzeihe mir, dass.....
Ich verzeihe anderen, dass....
Ich bitte um Verzeihung für.....

Richte deine Aufmerksamkeit für 5 bis 10 Atemzüge auf alles, wofür du verzeihen möchtest oder um Verzeihung bittest.

Dankbarkeit

Wofür bist du dankbar? Richte jetzt deine Aufmerksamkeit für 5 bis 10 Atemzüge auf alles, wofür du dankbar bist.

Bedürfnisse

Nun spüre deine Bedürfnisse.

- Welche Bedürfnisse sind erfüllt?

Welche sind unerfüllt?

Wonach sehnst du dich?

- Leg' alle erfüllten Bedürfnisse in eine deiner beiden Hände. Spüre deine Dankbarkeit, lass' sie sich in deinem Körper ausbreiten. Jetzt klopfe sanft bilateral, indem du etwa 20 Mal abwechselnd mit den Fingerbeeren der rechten Hand auf die linke und mit den Fingerbeeren der linken Hand auf die rechte Schulter klopfst.

- Leg' alle unerfüllten Bedürfnisse in die andere Hand. Sichere den unerfüllten Bedürfnissen zu, dass du sie ernst nimmst. Dass du sie im Blick behältst. Dass du dich um sie kümmerst. Bilaterales Klopfen auf die Schultern, etwa 20 Mal.

- Und nun lade das Leben ein, dir deine bislang unerfüllten Bedürfnisse zu erfüllen – oder dir Wege zu zeigen, wie sie sich erfüllen lassen. Nimm jedes einzelne unerfüllte Bedürfnis und wiederhole in Gedanken: »Ich lade das Leben ein, mir mein Bedürfnis nach ... zu erfüllen.« Dabei klopfe gleichzeitig bilateral auf die Schultern.

- Leg' deine Hände auf deine Herzregion übereinander. Atme sanft in die Herzregion ein und lass' mit der Ausatmung liebevolle Energie durch dich durch fließen und im gesamten Raum ausbreiten. Wieder hole dies für einige Atemzüge.

Einstimmung auf den Behandlungstag

Nun richte die Aufmerksamkeit auf deinen Behandlungstag.

Verbeuge dich, um deine Aufmerksamkeit für den Körper, das Herz und den Geist für dich und deine Patienten zu öffnen. Verstehe, dass dies hier und heute möglich ist, unabhängig aller Bedingungen und alle Umstände einbegriffen.