



## Die ersten drei Schritte bei der Aufnahme des Positiven

### Schritt 1:

Stellen Sie sich eine positive Erfahrung vor oder vergegenwärtigen Sie sich eine positive Erfahrung, die bereits im Vordergrund oder auch im Hintergrund Ihres Bewusstseins präsent ist.

Das kann auch das bewusste Anschauen des Sonnenaufgangs am Morgen sein, das bewusste Spüren der Tasse heißen Kaffees/ Tees in den Händen, ein Gefühl der Entschlossenheit oder die Nähe eines lieben Menschen.

Wenn Sie aktuell keine positive Erfahrung haben, können Sie diese Erfahrung auch selbst erschaffen. Denken Sie an Dinge, für die Sie dankbar sind, bringen Sie sich eine schwierige Aufgabe die Sie gemeistert haben in Ihr Gedächtnis oder nehmen Sie die Erfahrung zur Hand, eine liebe Familie oder einfach liebe und fürsorgende Menschen um sich zu haben.

Versuchen Sie, so gut es geht, aus dieser Erfahrung einen emotionalen Gewinn zu ziehen. Spüren Sie die Erfahrung in Ihrem Herzen. Denn ansonsten handelt es sich um blosses positives Denken.

Bleiben Sie ca. 15 Sekunden bei der positiven Erfahrung, die sich jetzt genau im vorderen Gewahrsein (hinter Ihrer Stirn) befindet.

.....

### Schritt 2:

Reichern Sie die positive Erfahrung in Ihrem Gehirn an. Öffnen Sie sich den Gefühlen, die sie mit dieser Erfahrung verbinden. Lassen Sie alle Gefühle, die auf sie einströmen, in Ihr Bewusstsein eindringen.

Geniessen Sie die Erfahrung mit allen Sinnen. Versuchen Sie, diese Erfahrung behutsam zu intensivieren. Entdecken Sie neue Aspekte an ihr oder betrachten Sie sie aus einem anderen Blickwinkel. Führen Sie sich vor Augen, was diese Erfahrung für sie persönlich bedeutet, wie

sie Ihnen weiterhilft und Ihr Leben bereichert. Bringen Sie die Neuronen im Gehirn dazu, alles gleichzeitig zu erleben, damit sie sich miteinander verbinden.

Bleiben Sie ca. 15 Sekunden bei der Intensivierung der Erfahrung.

>> Neuronen, die zusammen aktiviert werden – arbeiten intensiver zusammen.

.....

### Schritt 3:

Machen Sie jetzt einen tiefen Atemzug und mit dem Ausatem nehmen Sie die Erfahrung, die jetzt noch hinter Ihrer Stirn sitzt, vollkommen in Ihren Körper auf. Verinnerlichen Sie das Gefühl, mit dieser Erfahrung durch das Ausatmen zu verschmelzen.

Lassen Sie sich vollkommen davon durchdringen. Versuchen Sie, dieses Erlebnis des Durchdringens zu visualisieren. Denken Sie an feinen Sand, der durch Sie hindurch fließt oder an einen wohltuenden Balsam, der Sie fein duftend einhüllt, wie in einen Mantel.

Machen Sie sich bewusst, dass diese Erfahrung ab jetzt ein Teil von Ihnen ist, eine innere Ressource, auf die Sie jederzeit zugreifen können.

Auch dieser Schritt benötigt ca. 15 Sekunden.

.....

**Üben Sie diese 3 Schritte, die zusammen nur ca. 45 Sekunden benötigen, ca. 5 x am Tag.**

Je mehr Sie üben, desto einfacher fällt es Ihnen und irgendwann müssen Sie nicht mehr darüber nachdenken – sondern Sie betrachten plötzlich automatisch alles viel bewusster, positiver und mit mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit.

Das ist der tiefere Sinn dieser Übung. Ihr Gehirn wird durch diese einfachen Übungen in eine „positive Grundstimmung“ gehoben, die Ihnen zu mehr Resilienz in „Sturmzeiten“ verhelfen kann.

Viel Spass beim Üben ☺

Autorin: Jeannette Akermann im Mai 2020, Ausgebildet und lizenziert für die Trainingsmethode „Erfahrungsbasierte positive Neuroplastizität“, Dr. Rick Hanson, USA

Gesundheitspraxis Lebenszeichen Jeannette Akermann, Schützenweg 6, 9205 Waldkirch,  
<https://lebenszeichen.ch> / [info@lebenszeichen.ch](mailto:info@lebenszeichen.ch) / 071 333 4343