

Aktivierung Positive Stimmung³

Anleitung	angestrebte Funktion	Zeit
<p>Führen Sie sich das Bild innerlich vor Augen. Sie können dazu entweder die Augen schließen oder auf den Bildschirm schauen.</p> <p>Malen Sie sich so genau wie möglich aus, was sie sehen, hören, fühlen und riechen. [8s]</p>	Einleitung, Erleben aktivieren	0:00-0:31
<p>Stellen Sie sich nun vor, wie Sie dieses Bild betreten und das Dargestellte real wird. [7s]</p> <p>Ihr Körper ist dabei von einer Schutzhülle umgeben. Stellen Sie sich vor, dass nichts diese Schutzhülle durchdringen und Sie bedrohen kann. [8s]</p> <p>Malen Sie sich Ihre Schutzhülle genau aus. Woraus besteht sie; welche Farbe hat sie; wie groß ist diese Hülle? [9s]</p>	Vorstellungskraft aktivieren und als „Werkzeug“ ausprobieren; Schutzhülle vor möglicher Bedrohung; Kontrollgefühl stärken	0:31-1:25
<p>Stellen Sie sich nun vor, Sie gehen ihrem Lieblingshobby nach. Bedenken Sie das es keine Rolle spielt wofür Sie sich entscheiden, [9s]</p> <p>Lassen sie alle positive Gefühle, Gedanken und Motive hervorrufen und konzentrieren Sie sich darauf. [9s]</p>	Vorstellungskraft aktivieren und als „Werkzeug“ ausprobieren	1:25-2:00
<p>Wählen Sie nun das Hobby aus, das Ihnen am wohlthuendsten ist. [4s]</p> <p>Sprechen Sie in Gedanken aus wofür Sie sich entschieden haben. [4s]</p>	Aktivierung des Lieblingshobbies	2:00-2:30
<p>Lassen Sie nun Ihre volle Konzentration auf ihr Lieblingshobby richten. [4s]</p> <p>Malen Sie sich Ihr Lieblingshobby genau aus. Woraus besteht es; welcher Aktivität oder Tätigkeit gehen Sie nach? [9s]</p> <p>Malen Sie sich genau aus, was Sie jetzt dort sehen, hören, fühlen und riechen. [9s]</p>	Erleben aktivieren für ein positives Selbstbild	2:30-3:20
<p>Nehmen Sie nun war, welche Körperempfindungen Sie haben. [9s]</p> <p>Nehmen Sie war, welche Gedanken Ihnen zufliegen. [9s]</p> <p>Nehmen Sie war, wie Sie sich fühlen [9s]</p> <p>Bleiben Sie einen Augenblick in dem Moment und genießen Sie das Vergnügen und die Zufriedenheit, die sich in Ihnen breitmacht. [9s]</p>	Erleben aktivieren	3:20-4:20
<p>Nun gehen diese Eigenschaften noch einmal langsam durch. [9s]</p>	Gedächtnisanker setzen	4:20-4:40
<p>Kehren Sie jetzt langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Spüren Sie die Sitzfläche und die Position Ihrer Arme und Beine. [6s]</p> <p>Sie können sich bewegen und die Augen öffnen. [5s]</p> <p>Behalten Sie das positive Bild im Hinterkopf. [13s]</p>	Rückführung in Gegenwart	4:40-5:30