

Tresorübung

- Stell dir einen sicheren Behälter vor, z.B. einen Tresor oder eine Kiste
- Stell dir diesen Behälter ganz genau vor.

Welche Farbe hat er?

Welches Material hat er?

Welche Form hat er?

Wie groß ist er?

Wo ist der Behälter, unter Wasser, auf der Erde oder unter der Erde?

Ist der Behälter in einem Haus?

Wie kannst du den Behälter verschließen, mit einem Schlüssel, einem Fingerabdruck, einem Passwort oder einem Zauberspruch?

- Jetzt lege alles, was dich ablenkt in den Behälter.
Zum Beispiel:
Geräusche, Bilder, Gedanken, Gefühle, Sätze, Handy, Personen...
Überlege, ob du auch wirklich alles rein gegeben hast.
- Verschließe den Behälter.
Schau, ob er auch wirklich gut verschlossen ist.
Gib den Behälter an deinen sicheren Ort, an einen Ort, wo er nicht weg kann.
- Du selbst gehst jetzt ganz weit weg von diesem Ort.

