

Dein Krafttier

Schließe deine Augen und überlege dir, welches Tier für dich für Kraft, Mut, Selbstbewusstsein, Stärke oder eine andere positive Eigenschaft steht. Es kann ein Tier sein, das es gibt, oder ein Fantasietier oder ein Tier, das sich aus unterschiedlichen Tieren zusammensetzt.

Wenn du nun das Tier gefunden hast, das lauter positive Eigenschaften verkörpert, stell es dir ganz genau vor. Wie groß ist es, welche Farbe hat es und wie fühlt es sich an? Wenn du das Tier jetzt ganz genau vor Augen hast, überlege dir, warum es für dich für all diese positiven Eigenschaften steht. Vielleicht sind es die Bewegungen oder das Auftreten an sich, die Körpergröße ... Denk mal ganz genau darüber nach.

Jetzt stell dir vor, wie du ganz dicht an dein Tier herangehst. Berühre es und werde für einen Moment eins mit ihm. Spürst du, wie all seine Kraft oder Gelassenheit auf dich übergehen? Genieße dieses Gefühl und nimm all die positiven Eigenschaften deines Krafttieres mit, wenn du dich wieder von ihm trennst. Wenn du magst, kannst du deinem Krafttier einen Namen geben. Vielleicht gibt es dein Krafttier auch als kleine Spielzeugfigur, dann kannst du es tatsächlich mitnehmen.

Von nun an ist dein Krafttier dein ständiger Begleiter. Wann immer du das Gefühl hast, du verlierst deinen Mut oder bist total gestresst, werde wieder eins mit deinem Krafttier und tanke neue Kraft und Energie oder nimm es mit in eine für dich schwierige Situation. Wenn du es brauchst oder wenn du Lust hast, es bei dir zu haben, rufe es zu dir. Das Gute ist, dass keiner dein Krafttier sehen kann und du es immer dabei hast.

Dein Superheldenanzug

Hast du schon einmal einen Superhelden ohne seinen Superheldenanzug gesehen?

Dieser Superheldenanzug macht die Superhelden stark und hilft ihnen dabei, sich noch stärker zu fühlen.

Du kannst beeinflussen, dich stark zu fühlen. Vieles geht natürlich mit dem Kopf, aber manchmal brauchst vielleicht auch du einen Superheldenanzug, um zu spüren, wie stark du bist, und um Ängste, Sorgen und Probleme nicht so nah an dich heranzulassen.

Dein Superheldenanzug wird wahrscheinlich nicht grellleuchtend, hauteng und aus Polyester sein, wie bei denen, die man aus Comics oder dem Fernsehen kennt. Aber überlege dir mal, ob du nicht ein Kleidungsstück hast, in dem du dich gut fühlst. Das kann vielleicht eine kuschelige Strickjacke sein, eine Mütze oder der alte, mottenzerfressene Mantel deines geliebten Opas oder deine Glückssocken, mit denen du schon mal ein Tor geschossen hast.

Wenn du dein eigenes Superheldenkleidungsstück gefunden hast, zieh es dir schnell über, wenn du merkst, dass du dich mal nicht so stark fühlst. Es kann dir helfen, es ist dein Schutz vor negativen Gedanken und Gefühlen. Auch kann es dir in schwierigen Situationen helfen, indem du es einfach an einem Tag anziehst, an dem du es gut brauchen kannst.

Position of Power

Das ist Englisch und bedeutet »Kraftposition«.

Schließe deine Augen und erinnere dich an eine Situation, in der du richtig stolz auf dich warst. An eine Situation, in der du dich richtig gut gefühlt hast. Vielleicht hast du dich ja irgendetwas getraut, wozu dir vorher der Mut gefehlt hat. Oder dir ist etwas ganz besonders gut gelungen oder du hattest ein tolles Erlebnis mit deiner Familie oder deinen Freunden.

Wenn du eine Situation gefunden hast, überlege mal ganz genau, was in der Situation los war. Was hast du alles in dieser Situation gefühlt? Vielleicht kannst du dich noch daran erinnern, was du gehört hast, ob du etwas gerochen oder geschmeckt oder etwas Besonderes gesehen hast und wie dein Körpergefühl war.

Du spürst wahrscheinlich jetzt ganz genau dieses Gefühl wieder, welches du in der Situation hattest. Wenn du nun einmal in einer verunsichernden oder beängstigenden Situation bist oder dich nicht gut fühlst, erinnere dich an dieses positive Erlebnis und die damit verbundenen Gefühle und Körperempfindungen. Und du wirst merken, dass du viel entspannter auf die unangenehme Situation reagieren wirst als vermutet. Diese Übung wird übrigens auch im Hochleistungssport angewendet. Ganz im Ernst, tolle Sportler oder die Fußballnationalmannschaftsspieler stellen sich vor Wettkämpfen oder wichtigen Spielen vor, wie sie in einer anderen Situation tolle Leistungen vollbracht haben (z. B. ein Tor geschossen, ganz hoch oder weit gesprungen sind oder ganz schnell gelaufen sind).