Imaginationsübungen Schutz

für innere Stabilität, Ruhe, Abgrenzung, Sicherheit

Einführung

Such Dir eine der Übungen aus und probiere Sie mindestens 21 Tage lang aus. Der Zeitraum von drei Wochen ist entscheidend, weil er genug Zeit gibt, um das Gehirn neu zu programmieren. Durch regelmäßige Wiederholung werden neue neuronale Verbindungen gebildet, die Deine Fähigkeit zur Emotionsregulation und den Zugang zu Schutzmechanismen stärken. Das Gehirn und das Nervensystem brauchen Zeit, um die Übungen als Routine zu integrieren und eine nachhaltige Veränderung zu bewirken.
Durch diese regelmäßige Praxis wird das Gefühl von Sicherheit und Selbstwirksamkeit immer zugänglicher, was zu einer stabileren psychischen Gesundheit führt. Insgesamt stärkt die Wiederholung nicht nur die neuronalen Strukturen, die für Schutz und Emotionsregulation verantwortlich sind, sondern sorgt auch dafür, dass diese Prozesse zunehmend automatisiert werden – sodass Du in herausfordernden Momenten schnell darauf zugreifen kannst.
Natürlich kannst Du auch einfach erstmal testen, ob die Übung Dir überhaupt zusagt. Aber um zu sehen, ob Sie Dir wirklich etwas bringt, musst Du Sie eine Weile üben. Falls Dir die Übung schwerfällt oder Du auch nach längerer Zeit keine spürbare Beruhigung fühlst, probiere einfach eine andere aus oder kombiniere die Elemente, die Dir gefallen, und kreiere Deine eigene Visualisierung. Sei kreativ im Ausprobieren! Die emotionale Regulation muss für Dich spürbar sein, und die Übung soll Dir gut tun. (Für mehr Informationen findest Du einen entsprechenden Blogartikel auf meiner Webseite.)

Die Käseglocke

Stell Dir vor, Du befindest Dich unter einer großen, durchsichtigen Käseglocke. Diese Glocke hat eine halbdurchlässige Membran, die Dich vollständig umgibt – Sie schirmt laute Geräusche ab und sorgt dafür, dass es unter Ihr ruhig und friedlich bleibt. Du kannst alles sehen, aber Aggression, Gebrüll oder andere störende Geräusche bleiben draußen. Was Dir gut tut, kann zu Dir gelangen, aber alles, was Dir schaden könnte, Dich beunruhigt oder Dir Angst macht, prallt ab.

Händelstr. 41, 14513 Teltow
+4917681432797
kontakt@herz-und-hirn.com

Du kannst Dir den Raum unter der Käseglocke nach Deinen Wünschen gestalten: Ein weiches Fell auf dem Boden, eine kuschelige Decke, gedämpftes Licht, angenehme Düfte und beruhigende Klänge machen den Raum einladend und friedlich. Hier findest Du den Schutz und die Ruhe, die Du brauchst, während Du immer noch mit der Welt verbunden bleibst, aber nicht von negativen Einflüssen gestört wirst.

Der Lichtzylinder

Du stehst in einem Lichtzylinder, der oben und unten ins Unendliche reicht und einen Durchmesser von etwa 2-3 Metern hat. Der Zylinder ist aus goldenem Licht, das alles außen unkenntlich macht. Auch hier kannst Du mit der Durchlässigkeit spielen: Wenn Du es brauchst, kann der Zylinder Dich komplett abschirmen oder er lässt positive Gefühle und alles, was Dir guttut, hindurch, während alles andere abprallt.

Dein persönliches Power-Mantra

Für Menschen, die weniger visuell orientiert sind, kann ein persönliches Power-Mantra ein kraftvoller Schutz sein. Finde einen Satz oder ein Wort, das Dir das Gefühl von Sicherheit, Zuversicht, Stärke, Selbstbestimmung oder Vertrauen gibt. Es muss kein langer Satz sein – ein kurzes Mantra reicht aus, um Dir das Gefühl der Selbstermächtigung zu vermitteln.
Es gibt viele Mantras, die Dir dabei helfen können, Dich geerdet und gestärkt zu fühlen. Wichtig ist, dass es für Dich passt. Am besten entwickelst Du Dein eigenes Mantra. So kann es Dir Orientierung im Hier und Jetzt geben und Dich unterstützen, Dir selbst zu vertrauen.

Der Schutzmantel (Harry-Potter-Style)

Stell Dir vor, Du trägst ein weites, unsichtbares Cape bis zum Boden, mit Kapuze. Es ist aus einem Stoff Deiner Wahl: Licht, Patchwork, Fell, Federn oder Silbergewebe – ganz so, wie es sich für Dich richtig anfühlt. Es ist ein mächtiger Zaubermantel, der Dich vor allem schützt, was Dir Schaden könnte. Manche Menschen stellen sich vor, mit diesem Mantel „unsichtbar" zu werden, wenn Sie aus einer Situation verschwinden möchten, ohne gesehen oder aufgehalten zu werden.

Die Seifenblase

Stell Dir vor, Du bist von einer riesigen, schillernden Seifenblase umgeben, deren Hülle außen reflektiert. Nur was Dir guttut, kann hindurchdringen – alles andere wird abgelenkt und zurückgeworfen. Die Blase mag zuerst fragil wirken, aber Sie ist in Wahrheit eine Variante des oben beschriebenen Balls. Ich finde hier die Leichtigkeit

Händelstr. 41, 14513 Teltow
+4917681432797
kontakt@herz-und-hirn.com

besonders schön, denn ich möchte ja in der Welt bleiben, berührbar bleiben – nur eben geschützt. Wenn Dir eine Lichtkugel besser gefällt, stehe einfach in einer – Du bist der Boss!
Form, Farbe und Material Deines Schutzes sind ganz Deiner Fantasie und Deinen Vorlieben überlassen. Je nach Situation nutze ich selbst verschiedene Übungen.

Wichtig:

1. Wie bereits in der Einleitung beschrieben, ist es wichtig, dass Du die Übung so oft zu trainieren, dass es Dir leicht fällt die Imagination zu aktivieren. Je öfter Du sie also in nicht bedrohlichen Situationen übst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du sie auch in Stresssituationen routineartig abrufen kannst.
2. Vergiss bei all der Abgrenzung nicht, zugänglich für nährende Kontakte mit anderen zu sein und Dich für inspirierende Begegnungen zu öffnen! Manchmal ist es nicht der Abstand, der uns schützt, sondern die Nähe – aber nur, wenn Sie Dir guttut.

Viel Spaß beim Üben und Ausprobieren!

P.S. Diese Übungen können Dir auch helfen, quälende Gedankenkarusselle zu stoppen! Und es schadet nie, sich einen kleinen Reminder zu setzen – sei es ein Zettel am Kühlschrank, einen Termin im Handy oder ein Knoten im Taschentuch, bis die Übungen zur Gewohnheit werden.

Lassen Sie uns Ihren individuellen Prozess starten.
Nutzen Sie das Angebot für ein kostenfreies 15-minütiges Erstgespräch.

Kostenfreies Erstgespräch buchen

Händelstr. 41, 14513 Teltow
+4917681432797
kontakt@herz-und-hirn.com