



<https://posttraumatic-integration.eu/>

Handout: Kultivierendes Selbst - Die Natur des Geistes

Hinweis: Aus der folgenden Liste wählt der Trainer/Lehrer eine der vorgeschlagenen Konzentrationstechniken aus, die im dritten Schritt der Übung verwendet werden sollen.

I. KLANGKONZENTRATIONSÜBUNGEN

WASSERÜBUNG

Verwenden Sie den Klang des Wassers (Fluss, Meer, Wasserfall - CD) als Hintergrundmusik für die Übung. Lassen Sie die Teilnehmer ca. 7 Minuten lang auf das Geräusch des Wassers achten. (Bei Regen im Freien kann das Geräusch von Regentropfen anstelle von CD verwendet werden).

Nach sieben Minuten beginnen Sie mit Schritt 4.

II. VISUELLE TECHNIKEN

BLUMENÜBUNG

Stellen Sie sich eine Pflanze vor (kurze Pause); nehmen Sie die Pflanze in Ihrem Kopf wahr (kurze Pause) - riechen Sie sie, fühlen Sie sie (kurze Pause) - berühren Sie sie (kurze Pause). Sehen Sie sich ihre Form, Farbe an (kurze Pause). Schauen Sie sich die Blüten an (kurze Pause). Jetzt schauen Sie sich den Stiel an.

Betrachten Sie nun noch einmal die gesamte Anlage.

Lösen Sie die Pflanze mental in Ihrem Kopf auf.

Fahren Sie mit Schritt 4 fort.