

Schluss

Beitrag von „Bolzbold“ vom 11. Juli 2004 12:32

Zitat

Ich suche auch noch nach dem Knopf, um nachts die Gedanken mal auszustellen, sei es denn die an die Schule, sei es die an all den "Rest" - wer ihn gefunden hat, möge mir doch bitte Bescheid sagen!

Stell Dir in Gedanken einen Ort vor, den nur Du kennst und zu dem nur Du Zugang hast. Dieser Ort ist Inbegriff alles Positiven für Dich und alle negativen Dinge bleiben draußen. Beispiel: Du stehst vor einem riesigen Anwesen, das noch im Rohbau ist. Nun ist es an Dir, dieses Anwesen nach Deinem Gusto einzurichten und auszubauen. Und Du bestimmst, welche Gedanken dort hinein dürfen und welche draußen bleiben müssen. Das regt Deine Phantasie und Imaginationskraft an und kann durchaus helfen.

Das funktioniert nicht sofort, aber wenn man jeden Tag an der Baustelle arbeitet (hier im wahrsten Sinn des Wortes), dann funktioniert es. 😊