

## BLÄTTER IM FLUSS (NACH HAYES & SMITH, 2005)



Die folgende Imagination ist keine einfache Übung, sondern erfordert Konzentration und wiederholte Durchführung. Es lohnt sich jedoch dran zu bleiben und zu üben. Ziel der Übung ist es aus Grübeln und Gedankenkreisen auszusteigen.

Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens fünf Minuten Zeit. Bitte nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein. Im Verlauf der Übung können Sie die Augen schließen oder sich einen Punkt im Raum suchen, auf dem Ihre Augen ruhen können. Bitte lassen Sie in Ihrer Vorstellung einen Fluss entstehen. Dieser Fluss fließt durch eine Landschaft, die Ihnen gefällt. Finden Sie in Ihrer Vorstellung einen Platz am Ufer des Flusses, an dem Sie sich niederlassen können. Sorgen Sie dafür, dass Sie es an diesem Ort bequem haben und dass die Temperatur für Sie angenehm ist. Von Bäumen, die am Ufer stehen, fallen immer wieder Blätter in den Fluss und fließen in einer gemächlichen Geschwindigkeit an Ihnen vorbei. Bitte versuchen Sie jetzt, Gedanken, die Sie im Moment im Kopf haben, auf diesen Blättern anzubringen. Sie können die Blätter mit Ihren Gedanken beschreiben oder Bilder an den Blättern befestigen. Beobachten Sie von Ihrem Platz am Ufer aus, wie die Blätter mit Ihren Gedanken an Ihnen vorbeitreiben. Sie müssen Ihnen nicht folgen, Sie müssen sie auch nicht vertreiben. Versuchen Sie nicht zu verändern, was auf den Blättern erscheint. Verändern Sie auch nicht die Geschwindigkeit des Flusses. Bleiben Sie einfach an Ihrem Platz am Ufer sitzen und beobachten Sie, wie Ihre Gedanken auf den Blättern vorbeifließen. Wenn Sie abgelenkt werden oder wenn Sie bemerken, dass Sie doch einem der Blätter gefolgt sind, dann stellen Sie das einfach fest und kehren Sie behutsam und freundlich wieder zurück zu Ihrem Platz am Ufer, ohne sich zu ärgern. Nehmen Sie sich noch ein paar Augenblicke Zeit, um Gedanken, die Ihnen in den Sinn kommen, auf den Blättern anzubringen und den Blättern beim Vorbeifließen zuzusehen.