

## Die innere Haltung - Mein Wunschzustand

Der / Die TR erklärt den TN den Ablauf. Dann sucht sich jedeR einen Platz im Raum, sitzend oder stehend. Die Augen sind geschlossen. Die Anleitung bzw. die Fragen sollten Schritt für Schritt durchgeführt werden und mit genügend Zeit zum Überlegen / Durchführen für die TN: Zunächst sollen sie sich eine Kinoleinwand oder einen Spiegel vorstellen, in dem sich die TN selbst sehen. Sie sollen darauf achten, welche Haltung die Person / das Spiegelbild einnimmt (Details: Schultern, Rücken, Beine, Kopf). Wie ist der Gesichtsausdruck? Was drückt die Gesamthaltung aus? Sieht man sich von vorne, von hinten, von der Seite? Eher groß, klein, hell, dunkel? Was würde der / die TN über diese Person sagen? Was kann und tut sie? Was empfindet der / die TN bei der Betrachtung? Was denkt das Spiegelbild von sich selbst?

Im Anschluss schreibt jedeR TN die Antworten auf diese Fragen auf. Der / Die TR teilt dazu noch mal die Fragen schriftlich, in der gleichen Reihenfolge aufgelistet aus, die auch für eine spätere Wiederholung der Übung dienen.

Die TN schließen wieder die Augen. Dieses Mal stellen sie sich auf einer zweiten Leinwand oder einem Spiegel ein Idealbild von sich selbst vor. Sie sollen diesem die gewünschte Körperhaltung, Ausstrahlung sowie den gewünschten Ausdruck geben. Sollte dies manchen TN zu schwer fallen, können sie sich auch ihr Vorbild oder Idol, das über die gewünschten Eigenschaften verfügt, vorstellen. Die TN sollen sich Zeit nehmen, das Bild mit allen Eigenschaften auszustatten, die sie auch gerne hätten. Dann sollen sie auf Folgendes achten: Wie ist die Größe, wie das Licht, die Stellung, Haltung, Gestik, Mimik? Der / Die TR versichert sich durch Zwischenfragen, ob jedeR TN ein Bild vor Augen hat, ehe er / sie weiter fortfährt. Welche Meinung hat die Person von sich selbst? Was sind ihre Lebenseinstellungen und Fähigkeiten? Wieder schreiben die TN direkt im Anschluss die Antworten auf diese Fragen auf (ebenfalls mit einer Liste der vorangegangenen Fragen).

Die Beschreibungen des ersten und zweiten Bildes werden nun miteinander verglichen, die Unterschiede notiert.

Im letzten Schritt geht es nun darum, in die Haut des Wunschbildes hineinzuschlüpfen, sich in sie hineinzudenken. Auch dies funktioniert am besten mit geschlossenen Augen. Die TN sollen darauf achten: Welches Gefühl steigt dabei auf? Wie sieht nun die innere Haltung aus? Wie ist die Atmung? Den Zustand ca. 3 Minuten halten lassen. Den Schritt des Assoziierens öfter wiederholen, bis eine Veränderung deutlich zu spüren ist, zum Beispiel in Form einer intensiveren Atmung oder dem Empfinden von mehr Leichtigkeit oder Beweglichkeit.

Eventuell kommt man sich größer vor oder besitzt einen anderen Gesichtsausdruck, ist wacher und hat stärkere Sinnesempfindungen.