

## *Kurze Anleitung zu den Imaginationenübungen:*

Die Kraft der Imagination bringt uns in einen Raum unendlicher Freiheit. Häufig sind wir von unserer Prägung her auf Automatismen und feste Persönlichkeitsstrukturen festgelegt, die uns mitunter hindern, die Welt stets neu und neugierig, rein und klar und voller Unvoreingenommenheit zu betrachten.

Der All-tägliche Rundbrief möchte dazu dienen, diese festen Strukturen zu lockern und das Denken zu erweitern. So kannst du das tägliche Bild und die Übung auf vielerlei Weise nutzen:

1. Als Hintergrundbild sozusagen für den Tag: Du kannst die Ereignisse des Tages auf dieses Bild legen!  
Das ist eine inzwischen erprobte wissenschaftliche Forschung, dass der sogenannte Hintergrund die Interpretation eines Ereignisses ausmacht. Legst du beispielweise eine Kränkung auf ein altbewährtes Muster von Minderwertigkeit, Enttäuschung und Kummer, so wird sich die Kränkung noch schlimmer anfühlen und die Opferrolle zurrut sich gewissermaßen zusammen. Legst du die Kränkung auf ein Bild von einem feurigen Vulkan, so kannst du sie ausspucken, platzierst du sie auf einen Elefanten, so kannst du sie locker tragen, schautst du sie mit den Augen des Universums an, dann ist sie ein kleiner Klecks, erhellt vom leuchtenden Sternenfunkeln. Du hast immer die Wahl!
2. Als konkrete Übung, die du imaginierst: Atme dafür bitte in dein Herz ein und aus und stell dir genau das vor, was die Übung empfiehlt. Spüre, wie dein Körper auf das Bild reagiert und erahne über diese Körperreaktion die Tiefe der Übung. Speichere das neue Bewusstsein. Übe wiederholt an diesem Tag oder bei Bedarf.
3. Als Herausforderung, dein kreatives Potential zu trainieren. Manchmal höre ich die Bemerkung: „Mit der Übung konnte ich jetzt gar nichts anfangen!“ Vermutlich entspricht sie dann nicht deinen Denk- und Wahrnehmungsmustern. Dann nimm sie bitte als Herausforderung, deine Wahrnehmungen zu erweitern. Vielleicht schicke ich dir irgendwann mal eine Übung: „Stell dir heute bitte vor, du verbindest eine Giraffe mit einer Kerze in einer Kirche.“ Das wäre eine Übung, die inhaltlich vielleicht banal ist, aber die dein kreatives Denken und Potential anregen möchte, neue neuronale Netzwerke aufzubauen und eine wunderbare Geschichte zu entwickeln, von einer Giraffe, die hier in Lindau in der Kirche eine Kerze ausbläst oder anzündet oder neugierig betrachtet, den Tannenbaum auffuttert und nur eine Kerze übrig lässt oder was auch immer....

Wie du siehst, kannst du auf vielen vielen Ebenen mit den Imaginationen arbeiten – bitte frage mich ruhig, wenn dir etwas unklar erscheint und berichte mir gerne auch über alle Anregungen und Erfolge, die du über die Übungen verbuchen kannst.

Die Übungen sind auf 1001 Tage angelegt, damit dein Gehirn immer vertrauter wird im Umgang mit der Imagination und damit auch mit neuen Problemlösungen und neuen Erfahrungen im Körper.

Im Frühjahr überlegen wir – Michael, praktischer Arzt und ich – eine Imaginationenreihe für die Belebung der unterschiedlichsten Körpersysteme machen. Hast du bestimmte Wünsche?

Bitte mir mailen, was du brauchst bzw. welches innere Bild dir helfen kann, um jeden Tag erfüllt, voller Zuversicht und innerem Glück zu sein.

Herzlichst Alexandra