



Der Minutenurlaub

Die Ferien sind vorbei, und die gewonnene Erholung schwindet oft so schnell wie die Erinnerung an schöne Urlaubstage. Man möchte vielleicht den Sonnenuntergang gerne konservieren, und wenn uns der Alltag über den Kopf wächst, diese Bilder wieder zum Leben erwecken. Das ist möglich und geht in drei Schritten:

1. Im Vorhinein achtsam sein und Eindrücke, die uns überwältigen, ganz bewusst wahrnehmen.
2. In dieser Phase der Wahrnehmung gleichzeitig Daumen, Zeige- und Mittelfinger aneinanderlegen – Augen schließen und dieses Bild ganz bewusst mit dem inneren Auge aufnehmen.
3. Jedes Mal, wenn der Alltag stresst, lehnen Sie sich zurück, schließen die Augen, legen wieder Daumen, Zeige- und Mittelfinger aneinander und die eingepprägten Bilder tauchen in Ihnen auf und schenken Erholung und Entspannung.

Diese Methode aus der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) funktioniert überall und jederzeit ohne große Vorbereitung. Abrufen können wir die Erlebnisse, weil wir sie über Körperberührungspunkte speichern.

Entspannend wirkt dieser „Minutenurlaub“, weil es dem Gehirn egal ist, ob es einen realen Sonnenuntergang erlebt oder einen, der nur in der Vorstellung stattfindet.

Quelle: Rheinische Post v. 26.8.2006