



# Vorübungen für Einzel- Aufstellungen

## Ein inneres Bild herholen und plastischer machen

Visualisierung ist Übungssache. Es kann gut sein, dass du dir nicht richtig vorstellen kannst, wie das funktioniert. Jeder Mensch kann visualisieren. Andernfalls würden wir unser Auto im Parkhaus nicht mehr finden – auch hier visualisieren wir, wenn auch unbewusst. Es kann auch sein, dass du die Szene nicht vor deinem inneren Auge siehst, sondern andere Wahrnehmungen favorisierst wie hören, riechen oder fühlen. Folge der Übung einfach so gut du kannst und setze auch deine anderen Sinne ein: An welche Gerüche kannst du dich erinnern, an welche Geräusche? Kommt ein bestimmtes Gefühl in dir hoch, wenn du an eine Person denkst? Oder eine Mischung aus verschiedenen Wahrnehmungen oder Gefühlen?

### Übung:

- Schließe einen Moment die Augen und stell dir einen guten Freund oder eine gute Freundin vor. Mach dir das innere Bild so konkret wie möglich. Welche Kleidung trägt er oder sie? Wie ist die Körperhaltung? Wie der Gesichtsausdruck? Redet die Person oder bewegt sie sich? Steht sie einfach nur so da?
- An welchem Ort befinden ihr euch? Wenn es kein realer Ort ist – was nimmst du um dich herum wahr? Wände, offene Natur, Gegenstände, Farben...
- Wie geht es dir, wenn du die andere Person anschaut / fühlst / ihre Stimme hörst? Was geschieht, wenn du innerlich zwei oder drei Schritte zurückgehst? Wenn du dich ihr näherst? Nimm wahr, ob es feine gefühlsmäßige Unterschiede gibt – und wenn ja, welche.
- Stell dir vor, dass die Person, die du visualisierst, ein oder zwei Meter vor dir steht. Mit welchem Gesichtsausdruck schaut sie dich gerade an? Freundlich? Unfreundlich? Desinteressiert? Neutral? Kannst du ihre Stimmung erfühlen?
- Gibt es etwas, was du ihr mitteilen möchtest? Was hast du ihr noch nie gesagt, könntest es aber jetzt tun? Gibt es irgendeine Missstimmung aus der Vergangenheit, die du mit dir herumträgst?
- Was geschieht mit dir, wenn du ihr jetzt etwas davon mitteilst? Und wie ist die Reaktion deiner Freundin / deines Freundes?