

Woche 10: Entspannung

Ruhe und Entspannung –den Übungspartner / die Übungspartnerin in Entspannung führen

Fragt euch gegenseitig nach entspannten Situationen und notiert das, was der Übungspartner / die Übungspartnerin sagt.

- 1.) Fragt euch gegenseitig nach entspannten Situationen und notiert das, was der Übungspartner / die Übungspartnerin sagt:

Suche dir 3 Situationen aus, in denen du dich vollkommen ruhig und entspannt gefühlt hast.

Nimm nun die intensivste der 3 Situationen und sage mir:

- Welchen Namen gibst du der Situation?
- Was kannst du alles sehen?
- Was gibt es in der Situation zu hören?
- Kannst du auch etwas riechen und schmecken und wenn ja, was?

- 2.) Nehmt euch jetzt Zeit, um die Lücken (_____) in der kurzen Entspannungsreise für den Übungspartner / die Übungspartnerin auf der nächsten Seite zu ergänzen. Ergänzt das, was in Punkt 1 gesagt wurde.

- 3.) Dann lest euch gegenseitig den Entspannungstext (Einleitung, Hauptteil, Ende) mit ruhiger Stimme vor und macht nach jedem Satz eine kurze Pause von ca. 3 Sekunden. (Eine Person liest den Text vor, während die andere entspannt. Die Entspannungsreise beginnt bei a.)

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Entspannungstext:

Einleitung:

Am besten ist es, um jemanden in Entspannung zu führen, ihn zuerst im Hier und Jetzt abzuholen. Dazu nimmst du drei Sachen, die allgemeine Wahrnehmungen sind, wie z.B.:
Du sitzt hier auf deinem Stuhl. Du sitzt hier in deinem Arbeitszimmer. Du schaust mich gerade an. Du sitzt vor deinem Computer.

Nimm 3 Sätze, die gerade für dich und deine(n) ÜbungspartnerIn passen und notiere diese hier. Verbinde diese mit dem Wort „und“.

(z.B. Du sitzt hier in deinem Arbeitszimmer
und machst mit mir die Partnerübung
und schaust gerade in deinen Computer)

- a. _____
b. und _____
c. und _____

Hauptteil:

und während du jetzt meine Stimme hörst, kannst du deine Augen schließen und noch einmal in die Situation _____ eintauchen, als du so entspannt warst. Und früher oder später wirst du noch einmal die Bilder von _____ sehen können und letztendlich wirst du dich noch mehr entspannen.

"Diplomierter NLP Anwender für Schule und Unterricht"

Es ist völlig in Ordnung, wenn du die Bilder nochmals alle in deiner Geschwindigkeit anschaust, um noch mehr in den Zustand der Entspannung zu kommen. Und während du die Bilder weiterhin wahrnimmst, kannst du nun auch

_____ hören und
_____ riechen/schmecken.

Und du kannst diesen Augenblick voll und ganz genießen. Und etwas in dir bewirkt, dass du dich nun noch mehr entspannen kannst und in das Gefühl der Entspannung eintauchst. Du kannst dir jetzt erlauben, diese Entspannung noch mehr zu genießen. Du wunderst dich vielleicht darüber, wie einfach es ist, dich zu entspannen und gleichzeitig deine Bilder von der entspannten Situation zu sehen und genieße das noch für einen Moment.

Ende:

Langsam ist es an der Zeit wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen.

Du nimmst jetzt einen tiefen Atemzug und spürst den Boden unter dir, streckst dich aus und öffnest die Augen. Komm nun in deiner Geschwindigkeit vollkommen entspannt ins Hier und Jetzt zur Partnerübung zurück.

4.

Frage nun dein(e) PartnerIn, wie es ihm und ihr geht und wie intensiv er/sie die Entspannung spüren konnte.

Dann tauscht die Positionen.