



## Kurstag 2: Ein sicherer Aufbewahrungsort für meine Belastungen

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe, Sie hatten viel Freude mit Ihren inneren Schätzen und konnten erkennen, wie reich Ihr Leben jetzt schon ist. Aber wie jedes Leben hat auch Ihres sicher nicht nur Höhen, sondern auch Tiefen. Im ersten Kursteil haben Sie sich einen Platz für Ihre Schätze geschaffen, nun werde ich Ihnen zeigen, wie Sie einen sicheren Aufbewahrungsort für Ihre Belastungen finden können.

Die Tresorübung, die Sie heute lernen werden, ist eine sehr gängige Technik in der Traumatherapie. Sie gehört zu den [Visualisierungsübungen](#) oder auch Imaginationsübungen und wurde erstmals von Louise Reddemann bekannt gemacht. Sie nutzen dabei Ihre Vorstellungskraft, um psychischen Stress abzubauen. Denn unser Gehirn kann nicht gut zwischen Fantasie und Wirklichkeit unterscheiden. Bei einer unangenehmen Vorstellung schüttet es Stresshormone aus, selbst wenn wir genau wissen, dass das Unangenehme nur in unseren Gedanken existiert.

Ebenso gut funktioniert es auch umgekehrt: indem wir uns positive Bilder vorstellen, reagiert auch darauf der Körper, als wäre es Wirklichkeit. Sie können also mit Hilfe von Visualisierungsübungen ihre Anspannung senken und Gefühle besser regulieren.

Ähnlich wie wenn Sie ein Instrument spielen lernen, klappt es am Anfang vielleicht noch nicht. Daher sollten Sie Visualisierungsübungen immer wieder durchführen und Ihre Vorstellungskraft trainieren. Je besser Sie sich bestimmte Dinge vorstellen können, desto wirksamer können Sie Ihre inneren Blockaden auflösen.

### Übung Tag 2: Die Tresorübung (Dauer 5 min, mehrmals wiederholen)

Hören Sie sich in der nächsten Zeit mehrmals -am besten täglich- die Visualisierungsübung "Der innere Tresor" an und schaffen Sie so einen sicheren Aufbewahrungsort für Ihre Sorgen und belastenden Erinnerungen. Testen Sie, ob der Tresor groß genug und ausreichend stabil ist, um die Belastungen darin solange aufzubewahren, bis Sie gelernt haben, diese zu entschärfen.

Falls Sie Schwachstellen bei Ihrem Tresor bemerken, so verändern Sie ihn beim nächsten Mal. Machen Sie ihn größer oder stabiler, stellen Sie ihn woanders hin oder sorgen Sie für einen noch besseren Verschlussmechanismus.



Damit Sie in Übung bleiben, gibt es im nächsten Kursteil gleich noch einmal eine Visualisierungsübung. Mit der Reise zum Krafttier können Sie in wenigen Minuten ein Gefühl von Zuversicht und innerer Stärke aufbauen.

Für heute wünsche ich Ihnen eine angenehme Zeit und einen gut funktionierenden Tresor. Und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es einmal nicht so gut klappt.

Michaela Muthig