



Kurstag 3: Die Reise zum Krafttier

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie haben nun einen Sammelort für all Ihre Schätze und einen abschließbaren Raum für Ihre Belastungen. Heute zeige ich Ihnen eine weitere Visualisierungsübung, mit der Sie sich in wenigen Minuten stärker fühlen.

Die Reise zum Krafttier ist eine bekannte Technik in der Psychotherapie und wird oft zur Stärkung des Selbstvertrauens angewandt. Bei dieser Übung stellen Sie sich ein Tier vor, mit dem Sie Kraft und Weisheit verbinden. Indem Sie in der Vorstellung mit dem Tier Kontakt aufnehmen, können Sie diese positiven Gefühle in sich selbst aktivieren. Natürlich können bei mehrfacher Durchführung auch unterschiedliche Tiere auftreten. Lassen Sie sich einfach überraschen, welches Tier Sie aus dem Zylinder Ihres Unterbewusstseins zaubern werden.

Auch dieses Mal möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Ihre Imaginationsfähigkeit wie ein Muskel aufgebaut und trainiert werden kann. Führen Sie die Übung daher mehrmals durch und lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihnen beim ersten Versuch kein passendes Tier einfällt oder das Bild nicht stark genug ist, um Selbstvertrauen und Zuversicht hervorzurufen.

Übung Tag 3: Die Reise zum Krafttier (wenige Minuten, mehrmals durchführen)

Hören Sie sich in den kommenden Tagen mehrmals die Visualisierungsübung "[Die Reise zum Krafttier](#)" an. Ich leite Sie darin an, sich ein geeignetes Tier vorzustellen, das Ihnen Mut macht. Spüren Sie dabei in Ihren Körper, wo genau Sie diese Zuversicht fühlen können.

Um die positiven Gefühle auch nach der Visualisierungsübung jederzeit wieder abrufen zu können, können Sie eine Erinnerungshilfe schaffen. Im NLP wird dies "Ankern" genannt. Sie verknüpfen dabei ein bestimmtes Erlebnis mit einem Wort oder einer Geste. Wenn Sie später an das Wort denken oder die Geste ausführen, können Sie so die Erinnerung an das Erlebte wieder aktivieren.

Wenn Sie möchten, zeichnen Sie Ihr inneres Krafttier oder drucken Sie ein entsprechendes Bild aus. So können Sie den Effekt der Visualisierungsübung noch verstärken.



Nun haben Sie insgesamt drei wichtige Stabilisierungstechniken kennen gelernt. Sie wissen jetzt, was Sie negativen Gefühlen entgegen setzen und mit welcher Methode Sie Zuversicht abrufen können. Damit sind Sie nun für den nächsten Kursabschnitt ausreichend vorbereitet.

Wir verlassen mit der nächsten Einheit den Bereich der Stabilisierungstechniken und gehen gemeinsam auf die Suche nach Ihren inneren Blockaden. Sie werden zunächst herausfinden, welche Grundüberzeugungen Sie behindern und anschließend Ihren Glaubenssätzen auf den Grund gehen. Da dabei auch belastende Erinnerungen auftreten können, empfehle ich Ihnen, die bisher erlernten Stabilisierungstechniken gut zu üben und erst mit der nächsten Einheit zu beginnen, wenn Sie die Übungen sicher beherrschen.

Bis zum nächsten Mal und viel Freude mit Ihrem Krafttier.

Michaela Muthig