

Mentale Einschlaftechnik

Stellen Sie sich vor, dass Sie einen grossen Kreis malen.

In diesen Kreis hinein malen Sie ein Kreuz,
ohne dass sich das Ende des Kreuzes am Kreis berührt,
dort ist ein kleiner Zwischenraum.

Jetzt stellen Sie sich vor,
wie Sie mit einem Tüchlein,
das Kreuz mit einer Kreisbewegung von aussen nach innen auswischen.

Der Kreis ist jetzt leer.

Jetzt schreiben Sie ausserhalb des Kreises das Wort tiefer.

In dem Moment, wo Sie das Wort tiefer geschrieben haben, sinken Sie etwas tiefer ins Bett.

Der Kreis ist wieder leer,

jetzt schreiben Sie ganz langsam die Zahl 99 in den Kreis,
im Zeitlupentempo, so dass man die Schreibbewegung fast nicht sieht.

Jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie mit einem Tüchlein
die Zahl 99 mit einer Kreisbewegung von aussen nach innen auswischen.

Sobald der Kreis leer ist, überschreiben Sie das ausserhalb stehende Wort tiefer.
Sie sinken wieder tiefer ins Bett.

In den leeren Kreis schreiben Sie jetzt die Zahl 98
ganz langsam, so dass man die Bewegung kaum sieht.

Auch die Zahl 98 wischen wir mit einem Tüchlein
kreisförmig von aussen nach innen aus.

Das Wort tiefer wieder überschreiben und tiefer ins Bett einsinken.

Der Kreis ist wieder leer

und jetzt schreiben Sie ganz langsam die Zahl 97
und so würden Sie jetzt weiterfahren.

Und bereits nach vier bis fünf Zahlen geht es ganz sanft in den Schlaf, ohne dass Sie dies merken.

Dies hat den Vorteil, dass Sie nicht zu rasch einschlafen.

Wenn man zu rasch einschläft besteht die Gefahr, dass man nach einer halben Stunde bis drei viertel Stunden wieder aufwacht, weil man zu schlagartig in den Schlaf hineingefallen ist.

Diese Technik stammt vom NASA Programm und hat den Astronauten erlaubt, dass sie im Weltraum jederzeit einschlafen konnten.

Mentale Aufwachtechnik

Gehen Sie in Ihr Atelier.

Stellen Sie sich auf der Leinwand vor, dass Sie bereits im Bett liegen und dass Sie zu Ihrem Wecker hinüber schauen.

Stellen Sie sich die Zeit vor, wo Sie aufwachen möchten.

Wenn dies zum Beispiel 6:30 Uhr ist, stellen Sie sich aber nicht 6:30 Uhr vor, sondern 6:32 Uhr, denn das Gedächtnis muss dies als einzigartigen Gedanken erkennen, es darf nicht ein Gedanke sein, den es schon in einer Vielzahl gibt.

Jetzt beginnt sich dieser Wecker plötzlich zu verändern,
ganz phantasievoll,
er wird grösser, er nimmt irgendeine unmögliche Form an.
Sie sehen immer noch die Zeit 6.32.

Und in diesem Moment, wo Sie diesen unmöglichen Wecker sehen, schauen Sie wieder zur Seite und sehen wieder Ihren normalen Wecker, es ist 6.32 Uhr.

Es ist tatsächlich Morgen,
Sie spüren, dass Sie aufwachen,
wie Sie wunderbar ausgeruht sind
und wie Sie sich langsam anfangen zu strecken,
wie Sie sich in die Seitenlänge drehen,
dann aufstehen,
vielleicht vor dem Fenster die frische Luft spüren.

Sie gehen langsam ins Badezimmer.
Schauen Sie im Badezimmer einmal in den Spiegel.
Sie sehen Ihr Gesicht,
versuchen Sie sich jetzt vorzustellen, wie ein ganz leichtes Lächeln aus Ihrem Gesicht sichtbar wird.
Sie haben jetzt für den Morgen schon eine gute Stimmung eingeleitet.

Jetzt putzen Sie Ihre Zähne,
Sie spüren den frischen Geschmack,
nach dem Zähne putzen trinken Sie ein paar Schlucke Wasser,
vielleicht direkt ab dem Wasserhahn
oder so wie Sie dies gerne machen.
Sie spüren diese Frische,
wie das Wasser den Hals hinunter geht,
es ist ganz wichtig, dass man am Morgen genügend Wasser trinkt, damit das Blut sowie das ganze entorgene System genügend Flüssigkeit hat.

Anschliessend gehen Sie sich duschen,
so wie Sie dies gern machen,
Sie spüren, wie das Wasser angenehm warm von der Kopfhaut über den ganzen Körper hinunterläuft.

Anschliessend trocknen Sie sich ab,
beim Abtrocknen spüren Sie wie das Badetuch so richtig angenehm weich ist.

Jetzt gehen Sie aus der Dusche.

Sie ziehen sich an.

Kleider Ihrer Auswahl, ganz bequeme Kleider.

Jetzt gehen Sie in die Küche

auch wenn Sie nie frühstücken

sehen Sie jetzt Bilder, wie Sie sich Zeit nehmen,

Sie spüren in der Nase den Duft von frisch gebrautem Kaffee oder Tee.

Sie setzen sich hin,

Sie sind ganz ruhig und entspannt.

Anschliessend stehen Sie auf.

Sie gehen aus dem Haus hinaus ,

so wie Sie sich dies gewohnt sind nehmen Sie das öffentliche Verkehrsmittel,

das Auto, das Motorrad, das Fahrrad oder gehen zu Fuss.

Jetzt im Verkehr achten Sie einmal darauf wie die Leute hektisch und nervös sind, aber

Sie sind ganz ruhig, locker und entspannt.

Diese Ruhe ist ein ganz wichtiger Teil,

schon vom Beginn des Morgens an.

Jetzt kann Sie gar nichts mehr von Ihrem Weg abbringen,

Sie haben die nötige Kraft,

die Energie, um die Herausforderungen des Alltags viel leichter zu bewältigen.

Stellen Sie sich jetzt vor,

wie Sie an Ihrer Wirkungsstätte ankommen,

das kann Ihr Arbeitsplatz, die Schule, der Sportplatz, irgendetwas sein.

Die Leute, die Ihnen begegnen

haben einen Gesichtsausdruck, der sehr angenehm ist

und so haben Sie sich jetzt in den Tag eingestimmt.

Im Sport macht man diese mentalen Vorbereitungen für den nächsten Tag schon lange.

Der Athlet stellt sich den ganzen Weg vor, wie er ins Stadion, zum Trainingsort geht.

Dies gehört auch zur Wettkampfvorbereitung und wird schon ein paar Tage im Voraus trainiert.

Im Alltag und Beruf können Sie genauso vorgehen.

Zwischen sportlichen und beruflichen Herausforderungen gibt es keinen Unterschied, es sind nur andere Techniken, andere Rahmenbedingungen.