

„eine Runde spinnen“

Richard Bandler erkannte bei seiner Arbeit mit Angst-Patienten, dass Gefühle nicht nur einfach starre diffuse Gefühle sind, sondern dass Gefühle oft ganz bestimmte Qualitäten haben. Einen genauen Ort im Körper, wo man sie am besten spüren kann. Eine bestimmte Farbe, die am besten zum Gefühl passt und sogar eine Bewegung, deren Bewegungsrichtung man erspüren kann. Und so gehts:

Denke an das, was Dir Angst macht und spüre nach, wo genau im Körper Du das Angstgefühl wahrnehmen kannst. Bemerkest Du nichts, dann stelle Dir vor, wo Du es evtl. fühlen könntest. Ändere den Ort so lange, bis „es sich richtig anfühlt“. Meistens fühlt sich der untere Brustkorb oder der Bauch „richtig“ an.

Dann versuche herauszufinden, in welche Richtung sich das Gefühl dreht. Im Uhrzeigersinn, gegen den Uhrzeigersinn? Links herum, rechts herum? Diagonal ? Wenn Du Dir nicht sicher bist, stelle Dir vor, in welche Richtung sich das Gefühl bewegt.

Stelle Dir dann vor wie sich das Drehen beschleunigt, anschließend, wie es sich verlangsamt. „Verändere“ die Drehrichtung. Achte darauf, in welcher Richtung das Gefühl stärker/schlimmer wird und in welcher Drehrichtung sich das Gefühl abschwächt. Lasse das Gefühl so lange in der richtigen Geschwindigkeit drehen, bis es sich vollständig abgeschwächt hat.