

„JETZT – Methode“ - Technik

1. Richtig Atmen



Zeige und erkläre wie die richtige Atmung funktioniert.

Atem ist Leben. Mit jedem Atemzug sei Dir bewusst, atmest Du Gottes Energie/Licht ein.

- Durch die Nase tief einatmen, Bauch raus, aus dem Mund kräftig ausatmen, Bauch dabei einziehen.
- Mindestens 3x wiederholen, dann zur Ruhe kommen und nachspüren.
- Anschließend vor dem geistigen Auge die Ursprungs Situation anschauen, die Emotion, das Gefühl hochkommen lassen und fühlen.
- Sollte sich die Situation noch nicht neutral anfühlen, dann nochmals min. 3x tief ein- und ausatmen.
- Auf diese Art und Weise weiter am Gefühl arbeiten, bis keinerlei Emotion mehr hochkommt bei der Schau der Ursprungs-Situation.

Atme alles Negative aus, wie Du es gelernt hast, bist Du dich leichter und ruhiger fühlst und dann spüre in Dich.

Sei still, genieße das „ALL EINS SEIN“, schöpfe Kraft aus der Ruhe. Wiederhole das immer wieder im Alltag. (Übung macht den Meister)

2. Aktuelle Themen und Emotionen

Lass dir erst erzählen was den Klienten am meisten beschäftigt.

Als nächstes, was ist die stärkste Emotion? Oft sind schon Tränen sichtbar, Wut oder Trauer spürbar.

Dann sagst du:

- Fühle genau das Gefühl was da ist (z.B. Wut, Trauer) und sage laut:

➤ „*Ich fühle JETZT ein Gefühl von*“ (Wut, Trauer, verlassen sein ...)

- Dann lass den Klienten in diesem Gefühl und er soll es so lange fühlen, bis es nicht mehr fühlbar ist.
- Meist verflüchtigt sich das Gefühl und die Leute wundern sich wie schnell das geht, oder es taucht eine neue Emotion auf und du begleitest den Klienten da durch.

➤ Lass deinen Klienten mit jeder neuen Emotion den Satz aussprechen.

3. Themen und Emotionen aus der Vergangenheit

Lasse dir erzählen was aus der Vergangenheit hochkommt oder jemand möchte bewusst an den Themen der Vergangenheit arbeiten.

Dann sagst du:

- Fühle genau das Gefühl was da ist (z.B. Wut, Trauer) und sage laut:

➤ „*In meiner Erinnerung fühle ich ein Gefühl von*“

- Dann lasse den Klienten in diesem Gefühl und er soll es so lange fühlen, bis es nicht mehr fühlbar ist.
- Meist verflüchtigt sich das Gefühl und die Leute wundern sich wie schnell das geht, oder es taucht eine neue Emotion auf und du begleitest den Klienten da durch.

➤ Lass deinen Klienten mit jeder neuen Emotion den Satz aussprechen.