

Entetikettieren I – neu

Achte jetzt auf dich, auf deinen Atem, schließe jetzt langsam deine Augen, achte auf deinen Atem, spüre jetzt deinen Körper und beginne jetzt gleich deinen Körper ganz anzuspannen, Beine, Bauch, Brust, Arme, Hals und zieh die Schultern dabei hoch, atme jetzt bewusst ein, Atem anhalten und jetzt kräftig anspannen und loslassen, schlagartig loslassen und fühlen, spüre in deinen Körper hinein, jetzt nochmal, etwas einatmen, Atem anhalten und anspannen, alles kräftig Beine, Bauch, Arme, Schultern hochziehen und loslassen, ausatmen, alles loslassen, und fühlen, fühle in deinen Körper hinein, fühle in deinen Körper hinein, und jetzt nochmal, einatmen, Atem anhalten und alles anspannen auch Schultern hochziehen, kräftig spannen und loslassen, ausatmen, fühlen, lass deinen Atem frei fließen jetzt, jetzt atme bewusst etwas schneller durch die Nase ein, und jetzt langsam ausatmen, ausatmen, Bauch geht ganz rein, ausatmen, Moment den Atem anhalten, und jetzt wieder schnell einatmen, Atem anhalten, und jetzt langsam ausatmen, Bauch geht dabei rein, fühle, ausatmen, etwas anhalten, und wieder schnell einatmen durch die Nase, anhalten und jetzt langsam ausatmen, langsam ausatmen, ganz ausatmen, etwas anhalten den Atem, schnell einatmen, anhalten und langsam ausatmen, langsam ausatmen, anhalten und wieder schnell einatmen, anhalten und langsam ausatmen, fühle, Ruhe, loslassen, Ruhe und wieder schnell einatmen, langsam ausatmen, Ruhe, alles Ruhe, fühle, ausatmen, und wieder schnell einatmen, langsam ausatmen, Körper Ruhe, Beine Ruhe, und nochmal schnell einatmen, und langsam ausatmen, Ruhe, Ruhe, und nochmal schnell einatmen und langsam ausatmen, Ruhe und loslassen, Ruhe alles geschehen lassen, Du erinnerst dich jetzt an eine belastende Situation in deinem Leben, an ein Problem oder eine Angst, oder irgendetwas, was schwierig für dich ist, geh jetzt ganz bewusst in diese Situation hinein, das heißt, sei also jetzt selbst der Akteur, erlebe es, fühle es, sieh es, rieche es, geh ganz in die Situation hinein, ganz intensiv, beginne alles zu fühlen, wirklich zu erleben, mach es stärker, wenn es sein muss, atme ruhig etwas schneller, wenn du dich aufregst, rege dich auf, wenn du Angst hast, geh in das Gefühl der Angst, sei jetzt ganz mutig und beginne es wirklich zu erleben, wenn du Wut hast, geh in die Wut hinein, wenn du Enttäuschung hast und Schmerz, geh in die Enttäuschung und Schmerz hinein, mach es stärker, fühle, agiere mit, sprich, oder schimpfe, spüre wie du weinst, mach es ganz intensiv, dass du es wirklich fühlst in deinem Körper, das ist jetzt ganz wichtig, noch etwas stärker, wenn du dich aufregst, reg dich mehr auf, wenn du Angst hast, hab mehr Angst, so ist gut, agiere drin mit, fühle wie du sprichst, höre, was andere zu dir sagen, höre es, sieh es, sieh die Farben, die Personen, du bist mittendrin,

gleich wirst du folgendes machen, ich erkläre es dir, halte es aufrecht,
gleich wirst du tief einatmen, ausatmen und alles loslassen und nur noch im Körper
fühlen, wo es ist,
also spüre es nochmal, jetzt tief einatmen, und ausatmen und loslassen alles,
abschneiden, entetikettieren, und nur noch im Körper fühlen, in deinem Körper fühlst
du das jetzt, nur fühlen, an nichts mehr denken, nur fühlen, wo in deinem Körper
fühlst du es, öffne dich dafür, und wenn du es fühlst, lege deine Hand darauf,
wenn du nicht ganz dran kommst, es irgendwo im Rücken ist, mach die Hand etwas
auf den Rücken, als wenn du deine feinstoffliche Hand darauf legst,
noch intensiver fühlen im Körper, wo in dem Körper fühlst du das, deine Hand liegt
darauf, jetzt geh ganz intensiv zu dem Gefühl unter deiner Hand, und du wirst dir jetzt
zutiefst bewusst, dies Gefühl ist Energie, es ist nichts anderes als eine bestimmte
Form der Energie, die du jetzt abgetrennt hast von der Information, aber die Energie
ist mächtig, fühle sie,
begrüße jetzt mit deinen Worten die Energie, sage: Energie ich liebe dich,
werde weit, Energie, ich liebe dich, sprich sie richtig an, als wenn du sie siehst, als
wenn sie sich dir zeigt, Energie ich liebe dich, ganz weit, Energie ich liebe dich,
und nun sag ihr weiter Energie fließe dorthin, wo du jetzt hinfließen möchtest, komm
fließ, und wenn du merkst, dass sie sich irgendwo hinbewegen will, vielleicht auch
nur die Richtung erahnst, verschieb deine Hand ein klein bisschen in diese Richtung,
als wenn du ihr etwas mithilfst, dass sie sich bewegen kann, weil sie ja irgendwo
festsitzt in deinem Körper, fühl, wo sie hinmöchte, sollte sie sich bewegen folge ihr
einfach mit deiner Hand, sage –schön Energie, fließe, ich geb dich frei, ich liebe dich,
spüre jetzt, wo sie ist,
und jetzt gehst du tiefer hin, du fragst dich innerlich jetzt und die Energie, welche
Form hast du vielleicht, mach es ganz spielerisch, welche Form mag diese Energie
haben, wenn du sie nicht genau siehst, dann mach es ganz locker, was dir gerade
einfällt, forme sie jetzt einfach,
fühl wie groß die Form ist, wo sie sitzt im Körper, fühle die Form,
wenn du die Form hast, sprich sie an wieder, benenne die Form und sag – Ich liebe
dich Form, ich liebe dich Formenergie, ich gebe dich frei, fließe wohin du möchtest,
ich liebe dich-
und wieder fühlst du, wo sie hin will, falls sie sich bewegt, deine Hand folgt,
du gehst weiter, geh noch tiefer hinein, frag jetzt, welches Material mag das sein,
diese Form, wieder ganz spielerisch, ganz impulsiv, fantasievoll,
wie mag sich das anfühlen, eher hart, eher weich, diffus, ganz spielerisch,
sage jetzt, Form mit diesem Material und benenne das Material, ich liebe dich, ich
liebe dich Material, ich liebe dich, fühl, stell dir das vor das Material, wieder sagst du
ich geb dich frei, komm fließe, wo du hinmöchtest, ich liebe dich, und sollte sich diese
Form bewegen, deine Hand folgt, wenn nicht, dann ruht deine Hand dort, und du
stellst dir das Material vor, und fühlst es vor allen Dingen,

du gehst tiefer, frag dich jetzt, welche Farbe könnte dieses Material und diese Form haben, welche Farbe, sei fantasievoll, eher hell, eher dunkel, stärker in der Farbe, weniger in der Farbe, mach es spielerisch, wieder sagst du, Farbe, benenne sie, Farbe ich liebe dich, mit der Form ich liebe dich, ich gebe dich frei, fließe dahin, wo du hinfließen möchtest, fühle alles, spüre, fühle alles, nicht weggehen, immer am Fühlen bleiben, wohin will sie, und du weißt, du folgst mit deiner Hand, wenn sie sich bewegt, wenn nicht, dann bleibt deine Hand da und fühlt, du fühlst, und du gehst tiefer, fragst dich, welche Temperatur könnte diese Form haben, und wieder benennst du sie ganz fantasievoll, und wieder sagst du, Form mit der Temperatur, ich liebe dich, ich liebe dich, ich geb dich frei, komm fließ, fließ, wohin du fließen möchtest, du bist ganz bei dem Gefühl, fühl welche Temperatur könnte das haben, fühle, und jetzt hilfst du dieser Form und deinem US damit die Energie freizulassen, spüre jetzt sehr bewusst unter deiner Hand diese Form, stell dir jetzt vor, als wenn deine Hand die Form anfasst, als wenn du ganz hinein gehst und die Form umfasst, mach das jetzt, bleib jetzt bei dem Gefühl die Form anzufassen, und gleich, wenn ich es dir sage, wirst du tief einatmen und die Form hochziehen zu deinem Herzchakra oder hinziehen zum Herzchakra, und wenn ich dir sage ausatmen, dann umfasst du die Form, atmest aus, ziehst sie aus deinem Herzchakra raus, bewegst die Hand nach vorn, als wenn du sie rausziehst und öffnest deine Hand, also jetzt, Hand auf die Form legen, jetzt einatmen Hand und Form hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten, jetzt konzentrier dich auf die Form, und jetzt kräftig ausatmen und rausziehen die Form, beweg deine Hand nach vorne, öffne sie, loslassen, und leg deine Hand wieder an den ursprünglichen Ort, wo die Form war, fühl sie wieder, umfass die Form, fühle sie, halt sie fest, jetzt einatmen, hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten, und jetzt kräftig ausatmen und rausziehen die Form, loslassen, Arm und Hand sind ganz ausgestreckt, und noch einmal, die Hand auf die Form legen, fühl sie, und jetzt einatmen, die Form hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten, Form fühlen, und kräftig ausatmen, rausziehen die Form, Arm streckt sich, Hand öffnet sich, als wenn du sie loslässt, ruhig atmen, leg die Hand wieder hin, wo die Form war oder ist jetzt, schau genau hin wie groß ist die Form, beschreibe wie sie sich verändert hat, und während du das beschreibst, fühle sie, fühle den Ort, jetzt sprich sie wieder an, sag – Ich liebe dich, ich liebe dich Energie und Form, ich geb dich frei, ich weiß du bist nur Energie, du möchtest fließen, ich geb dich frei, fließe wohin du möchtest, ich liebe dich und ich geb dich frei, und wieder folgt deine Hand, spüre ob sie sich bewegen will, wohin sie hinwill, alles spielerisch machen, und jetzt schau dir die Form nochmal an, wie sieht sie aus, beschreibe sie, wie groß, ist sie kleiner, hat sie eine andere Form, jetzt geh wieder tiefer, welches Material könnte das jetzt sein, beschreibe, hat es sich verändert, wie empfindest du das Material jetzt, begrüße es wieder, sag – Form mit diesem Material, ich liebe dich, ich liebe dich, ich geb dich frei, du darfst frei sein, fließe dorthin wo du möchtest, fließe, ich liebe dich, und wieder bist ganz bei dem

Gefühl dort im Körper, spüre genau das Material, falls es sich bewegt, deine Hand folgt, jetzt schau geistig genau hin, welche Farbe könnte es jetzt sein, beschreib sie wieder, wie sich verändert hat, öffne dein Herz wieder dafür, sag –ich liebe dich Form mit der Farbe, ich geb dich frei, komm fließe, fließe wo du hinmöchtest, sieh die Form und die Farbe und fühle alles, und wenn es sein muss, folg deiner Hand wieder, du spürst jetzt hinein, welche Temperatur es hat, hat sie sich verändert, beschreib sie wieder, sei ganz weit, sag wieder – Form mit dieser Temperatur, ich liebe dich, du bist Energie, komm fließ, ich geb dich frei, wieder fühle, fühle wohin sie will, spüre sie,

und nun fass sie wieder geistig an, spüre es wieder als wenn deine Hand in den Körper sinkt und diese Form umfasst, und jetzt einatmen und die Form hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten und jetzt ausatmen und herausziehen die Form, Arm streckt sich, lass sie los, und nochmal, die Hand wieder auflegen auf die Form, auf die Stelle im Körper wo die Form war, fühle die Form, umfass sie, und jetzt einatmen, hinziehen zum Herzchakra, die Form und die Hand, anhalten den Atem, fühl die Form, und jetzt kräftig ausatmen und loslassen die Form, zieh sie raus, öffne die Hand, und stell dir richtig vor, wie sie weggeht, als wenn etwas dunkles daraus fließt,

und noch einmal, die Hand hinlegen, wo die Form war oder ist, umfass sie, spür sie, jetzt einatmen, hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten, fühle die Form, und jetzt ausatmen und rausziehen die Form, Arm streckt sich, Hand ist raus, stell dir vor, wie etwas dunkles, dunkle Wolken rausgehen,

du legst deine Hand wieder dorthin, wo die Form war, und nun fühl nochmal hin und beschreib wieder, was du jetzt wahrnimmst, fühl vor allen Dingen, wie fühlt die Form sich jetzt an, wie groß ist sie, wie hat sie sich verändert,

begrüß sie wieder, sag einfach -ich liebe dich- fühl sie – ich geb dich frei, du kannst fließen wohin du möchtest, und du weißt jetzt, wenn sie fließt, deine Hand folgt, du gehst tiefer in die Form, fühle welches Material könnte das jetzt sein, wie hat es sich verändert, ist es weicher, oder anders, beschreib es, sag wieder –Form mit dem Material- benenne es, ich liebe dich, ich liebe dich, ich geb dich frei, komm fließ, fließ in wohin du möchtest, fließ in deine Freiheit, ich lass dich los,

und wieder fühlst du, wo diese Energie hinwill, wenn sie sich bewegt, deine Hand folgt, fühlen, ganz bei der Form bleiben, alles fühlst du, du bist frei zu fühlen, frei zu fühlen, du bist offen und frei zu fühlen,

und nun spüre die Farbe, welche Farbe könnte das jetzt sein, begrüße wieder deine Form, Form mit dieser Farbe, und du benennst die Farbe, ich liebe dich, ich liebe dich und ich gebe dich frei, fließe frei, wo du hinmöchtest, wieder spürst du das, deine Hand bewegt sich vielleicht wieder etwas mit, fühle wohin sie will,

und du gehst tiefer und fühlst noch mehr, wie ist jetzt die Temperatur, benennst die Temperatur, sprichst die Form wieder an, siehst sie, fühlst sie – Form mit der Temperatur, benenne die Temperatur, ich liebe dich, ich liebe dich, komm ich geb dich frei, fließ weiter, fließ wo du hinmöchtest, alles ist fließen, alles ist Fluss, und du unterstützt das damit,

du spürst jetzt wo die Form ist, umfass sie geistig wieder, lass deine Hand dort hinein sinken, fühle die Form, stell sie dir vor, fühle sie, und gleich wirst du sie wieder aus deinem Herzchakra ausatmen, wenn ich es dir sage, umfass jetzt die Form
jetzt einatmen, die Form hinziehen und die Hand zum Herzchakra, Atem anhalten, konzentrier dich auf die Form, fühle sie, und jetzt kräftig ausatmen, und zieh sie raus, streck deinen Arm, öffne deine Hand und stell dir dabei vor, wie alles raus fließt, vielleicht dunkle Wolken, wie immer du es siehst,
leg die Hand wieder dorthin, wo die Form war oder ist, fühle sie, umfass sie, jetzt einatmen, Hand und Form hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten, fühle die Form und jetzt kräftig ausatmen und rausziehen die Form, streck deinen Arm, öffne deine Hand, fühl und sieh wie alles raus fließt, wie du es loslässt, so unterstützt du dein US loszulassen,
und noch einmal, leg noch einmal deine Hand auf die Form, umfass sie, und jetzt noch einmal, einatmen, Form und Hand hinziehen zum Herzchakra, Atem anhalten, und jetzt kräftig ausatmen und rausziehen die Form, öffne deine Hand und fühl und sieh, vielleicht dunkle Wolken oder irgendetwas, wie es raus fließt,
geh nochmal hin, und spür jetzt nochmal hin, wie es aussieht,
Hier Ende oder bei großer Form alles wiederholen