

Wasser – Bewerbung, Fließen, Hindernisse überwinden

Das Wasser lehrt uns in Bewegung zu bleiben, uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Gelegentlich stellen sich Hindernisse in den Weg, die uns unüberwindlich scheinen und wir glauben, unser Ziel nicht zu erreichen. Vom Wasser können wir lernen, uns geschmeidig den neuen Bedingungen anzupassen und uns durch beständiges Vorwärtstreben den Weg in Richtung Flussmündung zu bahnen. DRANBLEIBEN heißt jetzt die Zauberformel.

Sicher können Sie sich an mindestens eine Situation erinnern, in der es Ihnen gelungen ist, anspruchsvolle Herausforderungen anzunehmen und Ihr Ziel mit Erfolg zu erreichen. Die folgende Übung kann Sie dabei unterstützen, die damals erworbenen Kompetenzen als Ressourcen für das gerade aktuelle Anliegen zu nutzen.

Schaffen Sie bitte einen geschützten Raum, in dem Sie störungsfrei arbeiten können. Soweit dies möglich ist, suchen Sie ein fließendes, möglichst natürliches Gewässer auf. Beobachten Sie, wie weich, anpassungsfähig und zugleich beständig und kraftvoll das Wasser fließt. Vielleicht können Sie sehen, dass es im Laufe der Zeit die Steine rund geschliffen und ihnen damit eine neue Form gegeben hat.

- ☛ Suchen Sie sich jetzt bitte einen Platz aus, der für Sie – in Bezug auf Ihr Projekt - die Gegenwart darstellt und richten Sie Ihren Blick in die Zukunft. Wenn Sie sich an einem Fluss oder Bach befinden, sollte die Zukunft in Fließrichtung liegen. Markieren Sie beide Positionen mit einem Gegenstand Ihrer Wahl, beispielsweise einem Stein oder mit einem Blatt.
- ☛ Erinnern Sie sich nun an ein bis drei vergleichbar herausfordernde Situationen in der Vergangenheit, die Sie erfolgreich gemeistert haben. Nehmen Sie die erste Situation, die vor Ihrem inneren Auge auftaucht! Markieren Sie diese Position (vorzugsweise in Richtung Quelle) wieder mit einem Gegenstand Ihrer Wahl. Verfahren Sie mit den beiden anderen Situationen in gleicher Weise.
- ☛ Begeben Sie sich bitte jetzt in die Gegenwartsposition. Wie fühlen Sie sich? Wo in Ihrem Körper spüren Sie eine Reaktion angesichts der aktuellen Situation? Blicken Sie in Richtung Zukunft.
- ☛ Sobald Sie den Impuls verspüren, in die Zukunftsposition zu gehen, geben Sie diesem nach.
- ☛ Achten Sie während dieser Reise auf Hindernisse. Steine, Wurzeln, Veränderungen im Flusslauf... können Ihre Aufmerksamkeit auf wichtige, noch beachtenswerte Details (evtl. fehlende Ressourcen) lenken. Danken Sie für diese Hinweise und versprechen Sie sich, diese zu beachten und entsprechende Handlungsoptionen zu finden. Gehen Sie weiter.
- ☛ In der Zukunftsposition sehen Sie sich um. Welche Bilder tauchen auf? Begleiten Gefühle Ihr Zukunftserleben? Wie nehmen Sie ihren Körper wahr? Was fehlt eventuell noch, damit Sie die Situation genießen können?

(weiter auf S. 2)

- ☞ Lassen Sie sich jetzt rückwärts (über die Gegenwartsposition) in Richtung Vergangenheit zur ersten ausgewählten Situation ziehen. Welche Fähigkeiten und Kenntnisse haben Sie damals darin unterstützt, erfolgreich zu sein? Welche Ressourcen oder Begabungen waren hilfreich? Gab es ein Motto oder einen Glaubenssatz, der Sie gestärkt hat? Wenn es für diese erfolgreiche Situation eine Farbe, ein Geräusch oder einen Geruch gäbe, welche(r) könnte dies sein? Senden Sie die aufgetauchten Symbole mit einer Handbewegung oder in einer Ihnen entsprechenden Form in Richtung Zukunft. Lassen Sie sich in die zweite Vergangenheitsposition ziehen und verfahren Sie in gleicher Weise. Wiederholen Sie diesen Ablauf mit der dritten Vergangenheitsposition.
- ☞ Begeben Sie sich jetzt noch einmal in die Zukunftsposition.
- ☞ In der Zukunft angekommen, nehmen Sie wahr, was Sie fühlen, sehen, riechen, hören oder schmecken. Wo in Ihrem Körper spüren Sie eine Veränderung? Legen Sie eine Hand auf diese Stelle.
- ☞ Finden Sie einen entsprechenden Spiegel in der Natur? Was zieht Ihre Aufmerksamkeit magisch an? Ein Blatt, eine Pflanze, ein Tier oder ein Stein? Betrachten Sie Ihre Umgebung genau und lauschen Sie, welche Resonanz zu Ihrem inneren Erleben Sie in der Natur beobachten.
- ☞ Wenn Sie die Zukunft ausgiebig genossen haben und sich gestärkt fühlen, treten Sie bitte wieder aus Ihrer imaginären Zeitlinie hinaus, bedanken Sie sich bei dem Ort, bei sich selbst und allen, die Sie unterstützt haben.
- ☞ Wandlungsprozesse bestehen aus vielen kleinen Steps. Welcher ist für Sie der nächste Stepp, den Sie innerhalb der nächsten 24 Stunden beginnen werden? Womit belohnen Sie sich, wenn Sie diesen Stepp vollzogen haben?
- ☞ Notizen unterstützen Sie darin, sich an das Erlebte zu erinnern, sich selbst beim Wort zu nehmen und eigene Fortschritte zu beobachten.
- ☞ Verlassen Sie den Ort, wie Sie ihn vorgefunden haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich die als Markierung gewählten Gegenstände mitnehmen und Zuhause, im Büro, an Ihrem Arbeitsplatz oder einem, Ihnen sonst als geeignet erscheinenden Ort als Ressourcenanker aufbewahren.

Natürlich Coaching
Kathrin Gabriele Möller
Florastr. 42, 13187 Berlin
T 030. 41 71 93 33
M 0162. 730 99 80

moeller@natuerlichcoaching.de
www.natuerlichcoaching.de