



Vorgeschlagener Anleitungstext für:

Gedankenhygiene beim Wasserfall

An diesem herrlichen Morgen hast du nun diesen Wasserfall im australischen Urwald erreicht.

Blicke dich einmal um. Du bist umgeben von grüner, lebendiger und saftiger Natur. (kurz Pause)

Seit Ewigkeiten wird dieser fruchtbare Platz von dem herabströmenden Wasser genährt und versorgt.

Dies ist also auch für dich ein guter Ort, um zu neuer Frische und zu neuem Elan zu kommen. Atme diese wohltuende Waldluft tief in deine Lunge ein; vielleicht kannst du sogar das eine oder andere Wassertröpfchen auf deiner Haut spüren.

Schließe für einen Moment deine Augen. Stelle dir nun vor, wie du dich dem Wasserfall annäherst. Soweit, wie es für dich angenehm ist. (kurz Pause)

Hier kannst du eine erfrischende Gedankendusche nehmen. Alles Belastende lässt du mehr und mehr aus deinen Gedanken spülen. Dabei wirst du immer klarer. Und neue Ideen und Lebensfreude können wieder in deine Gedanken und Gefühle einkehren. Verweile noch einen Moment an diesem urzeitlichen Platz. (etwas Pause)

Langsam öffnest du wieder deine Augen

Gedanklich kannst du jederzeit an diesen Ort zurückkehren. Um vom Alltag eine Pause zu machen, und deinen Gedanken eine erfrischende Dusche zu gönnen (kurz Pause)

Lege jetzt deine Brille wieder beiseite

Tipp: Lassen Sie das Video parallel auf Ihrem Laptop mitlaufen. Dann sehen Sie, was Ihr Klient sieht. Dies ist beispielsweise auch für das Timing hinsichtlich Augenschlussphase ein Vorteil. Alternativ können Sie das Video auch auf Ihrem Smartphone mitlaufen lassen.

© ALTENHOFER – Bewegende Impulse e.U. 2019 - Die Texte dürfen von VR-Coach-Kunden als Begleitintervention zu den gekauften oder abonnierten VR-Programmen verwendet werden. Eine andere Verwendung ist nicht zulässig.