

Imagination

und wieso es Ihnen helfen kann



Was sind die Vorteile? Wieso ist das so?

✓ Es kann Stress und Spannungen abbauen

Sich beruhigende Szenen vorzustellen, z.B. einen sicheren Ort, kann dazu beitragen, dass sich Ihr Körper entspannt und Ihr Geist ruhiger wird. Selbst kurze Sitzungen können Spannungen abbauen und das Stressniveau senken.

✓ Es kann Ihre Stimmung und Ihr Selbstvertrauen verbessern

Wenn Sie sich etwas Freundliches oder Mächtiges vorstellen, kann es Ihnen helfen, sich sicherer, unterstützter und positiver zu fühlen.

✓ Es kann bei Angst und Trauma helfen

Geführte Bilder werden in der Therapie oft eingesetzt, um Menschen zu helfen, sich zu beruhigen, sich geerdet zu fühlen oder sich von beunruhigenden Gedanken oder Erinnerungen zu lösen. Sie können besonders hilfreich sein, wenn Sie sich überfordert fühlen.

• Ihr Gehirn reagiert so, als wäre es real

Wenn Sie sich etwas Friedliches vorstellen, reagiert Ihr Gehirn so, als würde es wirklich passieren. Deshalb kann sich Ihr Körper entspannen, auch wenn der ruhige Ort nur in Ihrer Vorstellung existiert.

• Es hilft Ihrem Körper, sich zu beruhigen

Geführte Imaginationen können Ihre Atmung verlangsamen, Ihre Herzfrequenz senken und Ihre Muskeln entspannen. Es hilft Ihrem Körper, aus dem „Stressmodus“ in einen friedlicheren Zustand zu gelangen.

• Es baut innere Sicherheit und Stärke auf

Sie können innere Bilder verwenden, um sich selbst zu beruhigen, wenn Sie ängstlich sind, oder um sich mit Gefühlen von Sicherheit, Mut oder Ruhe zu verbinden. Das hilft Ihnen, Ihre Emotionen besser unter Kontrolle zu haben.

Was tun?

Hören Sie sich Aufnahmen an

Sie können online oder bei Ihrem Therapeuten Audiospuren für geführte Bilder finden. Versuchen Sie, sich eine kurze Übung anzuhören, bei der jemand Sie anleitet, sich einen sicheren Ort oder eine hilfreiche innere Figur vorzustellen.

Führen Sie die Übung 10-15 Minuten lang aus

Sie brauchen keine lange Sitzung. Schon ein paar Minuten pro Tag oder ein paar Mal pro Woche können einen großen Unterschied machen - vor allem, wenn Sie es regelmäßig tun.

Nutzen Sie Ihre eigene Vorstellungskraft

Mit der Zeit können Sie Ihre eigenen Bilder kreieren, die Ihnen helfen, z.B. ein Licht, das Sie beschützt, einen beruhigenden Wald oder einen starken und fürsorglichen inneren Führer.

Nutzen Sie es auch in der Therapie

Viele Therapeuten verwenden Vorstellungsübungen in ihrer Arbeit. Wenn sich das für hilfreich anhört, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten darüber, es einmal auszuprobieren.

