

Von *Silvia Zanotta*

Methoden-
schatz
[www.frauke-
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Atmen mit Imagination verbinden

Stell dir vor, dass dein Körper von einem heilenden Energiefeld, einer heilenden Farbe, einem heilenden Licht umgeben ist ..., von heilenden Tönen oder einfach heilender Präsenz.

Stell dir beim Einatmen vor, dass du dieses Licht, diesen Ton, diese heilende Präsenz in deinen Bauch und in deine Brust einströmen lässt und dann überall in deinen Körper.

Stell dir beim Ausatmen vor, dass dein Körper alles Unangenehme loslässt, Spannung, Unbehagen, Schmerz, Stress.

Wiederhole diese Atemzyklen 4-5-mal.

Beim Einatmen strömt die Heilenergie in den Körper, beim Ausatmen fließt alles Unangenehme ab.

Beim Einatmen strömt die Energie in jede Faser, in jede Zelle deines Körpers, beim Ausatmen fließt sie wieder ab.

Wenn es Zeit ist, diese kleine Übung abzuschließen, richte deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Umgebung.

Aus: Zanotta, S. (2018): Wieder ganz werden. Traumaheilung mit Ego-State-Therapie und Körperwissen. Carl Auer.